L. No. 780
20.8.76

ମାଟ୍ରିକ୍

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା

ଡାକ୍ତର ସତ୍ୟରାଜକାନ୍ତ କାନୁନଗୋ

Sarat chandra Mahapatra.

GOVT. M. E. SCHOOL
Estd: 1945.
KASHIPUR, KORAPUT

...ବ୍ରହ୍ମପୁର

ମାଟ୍ରିକ୍
ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା

(MATRIC HYGIENE)

BY

DR. S. K. KANUNGO

ଲେଖକ

ଡାକ୍ତର ସରୋଜକାନ୍ତ କାନୁନ୍‌ଗୋ, ଏଲ୍. ଏମ୍. ପି.

ତୃତୀୟ ସଂସ୍କରଣ

ପ୍ରକାଶକ—

ଷ୍ଟୁଡେଣ୍ଟସ୍ ଷ୍ଟୋର

ବ୍ରହ୍ମପୁର : କଟକ

୧୯୪୮

ମୂଲ୍ୟ ଏକଟଙ୍କା ଆଠଅଣା

ଅତିରିକ୍ତ ମୂଲ୍ୟ ଛଅ ଅଣା

Sarat chandra Mahapatra.
Braja Sundar Samal

ମାଟ୍ରିକ୍ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା

ପ୍ରଥମ ଅଧ୍ୟାୟ

ବାୟୁ (Air)

ପୃଥିବୀର ଚାରିଆଡ଼େ ବାୟୁମଣ୍ଡଳ ଘେରି ରହିଅଛି । ଏହାକୁ ଦେଖି ନ ପାରିଲେ ମଧ୍ୟ ଏହାର ଉପସ୍ଥିତି ସମସ୍ତେ ଅନୁଭବ କରି ପାରନ୍ତି । ଜୀବନ ଧାରଣ କରିବା ଲାଗି ଏହାର ଆବଶ୍ୟକତା ଖୁବ୍ ବେଶୀ । ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ପରି ବାୟୁର ମଧ୍ୟ ଓଜନ ଅଛି । ବିଶୁଦ୍ଧ ବାୟୁ ରଙ୍ଗ, ଗନ୍ଧ ଓ ସ୍ୱାଦୁବିହୀନ ଏବଂ ଏହା ସେବନ କଲେ ଶରୀର ସୁସ୍ଥ ଓ ସୁନ୍ଦର ରହେ ।

କେତେଗୁଡ଼ିଏ ବାଷ୍ପର ମିଶ୍ରଣରେ ବାୟୁ ଗଠିତ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ବାଷ୍ପଗୁଡ଼ିକ ପରସ୍ପର ସହିତ କୌଣସି ବୈଜ୍ଞାନିକ ପ୍ରଣାଳୀରେ ସଂମିଶ୍ରିତ ନ ହୋଇ ସେହିପରି ରହିଥାନ୍ତି । ବାୟୁ ଦେହରେ ମୁଖ୍ୟତଃ ଅମ୍ଳଜାନ, ଯବକ୍ଷାରଜାନ, ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳ ନାମକ ବାଷ୍ପ ଥାଏ । ତାହାଛଡ଼ା ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନର ବାୟୁରେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ପଦାର୍ଥ ରହିଥାଏ ।

ସାଧାରଣ ଖୋଲା ସ୍ଥାନର ବାୟୁରେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଅନୁପାତରେ ବିଭିନ୍ନ ପଦାର୍ଥ ରହିଥାଏ ।

ଅମ୍ଳଜାନ (Oxygen)	୨୦ . ୯୪
ଯବକ୍ଷାରଜାନ (Nitrogen)	୭୯ . ୦୨
ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳ (Carbon-dioxide)	୦ . ୦୪
	୧୦୦ . ୦୦

ଏହାଛଡ଼ା ବାୟୁ ଦେହରେ ସାମାନ୍ୟ ପରିମାଣରେ ଜଳୀୟ ବାଷ୍ପ ଓ ଧୂଳି ପ୍ରଭୃତି ଥାଏ ।

ଅମ୍ଳଜାନ (Oxygen)—ଏହାର ରଙ୍ଗ, ଗନ୍ଧ ବା କୌଣସି ସ୍ୱାଦୁ ନାହିଁ । ବାୟୁରେ ଥିବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଉପାଦାନ ଅପେକ୍ଷା ଏହାର ଆବଶ୍ୟକତା ଖୁବ୍ ବେଶୀ । ଯେ କୌଣସି ଦ୍ରବ୍ୟର ପ୍ରଜ୍ୱଳନ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଅମ୍ଳଜାନ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଏହାର ଅନୁପସ୍ଥିତିରେ କୌଣସି ପଦାର୍ଥ ପ୍ରଜ୍ୱଳିତ ହୁଏ ନାହିଁ । ଖଣ୍ଡେ ଜ୍ୱଳନ୍ତ ଅଙ୍ଗାରକୁ ଅମ୍ଳଜାନ ପୂର୍ଣ୍ଣ ପାତ୍ରରେ ରଖି ଦେଲେ ତାହା ଜୋରରେ ଜଳି ଉଠେ; ପ୍ରଜ୍ୱଳିତ ପ୍ରଦୀପ ଅଧିକ ତେଜରେ ଜଳେ; କିନ୍ତୁ ତାକୁ କୌଣସି ପଦାର୍ଥଦ୍ୱାରା ଘୋଡ଼ାଇ ଦେଲେ ତାହା କିଛି ସମୟ ପରେ ଲିଭିଯାଏ ।

ଶରୀର ଲାଗି ଅମ୍ଳଜାନ ନିତାନ୍ତ ଦରକାର । ଶରୀରର ତନ୍ତୁଗୁଡ଼ିକ ଅମ୍ଳଜାନ ସାହାଯ୍ୟରେ ପ୍ରଜ୍ୱଳିତ ହେବା ଦ୍ୱାରା ଉତ୍ତାପ ଓ ତାହା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାର ଶକ୍ତି ଆସେ । ଶରୀର ମଧ୍ୟରେ ଯାହାକୁ ଜୀବନ ବୋଲିଯାଏ ତାହା ପ୍ରଜ୍ୱଳନର ରୂପାନ୍ତର ମାତ୍ର । ନିଶ୍ୱାସ ଦ୍ୱାରା ଆମେ ଯେଉଁ ଅମ୍ଳଜାନ ଗ୍ରହଣ

କରୁ ତାହା ରକ୍ତ ସହିତ ମିଶି ଶରୀରର ପ୍ରତ୍ୟେକ ତନ୍ତୁକୁ ଯାଏ ଓ ସେଠାରେ ଏହି କ[illegible]ମାଧାନ କରେ । ଅମ୍ଳଜାନର ଅଭାବରେ ଦେହର କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟ ଉପଯୁକ୍ତ ଭାବରେ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ ଓ ସହଜରେ ନାନା ରୋଗ ଆକ୍ରମଣ କରେ ।

ଯବକ୍ଷାରଜାନ (Nitrogen)—ଅମ୍ଳଜାନ ଏତେ ବେଶୀ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ପଦାର୍ଥ ହେଲେହେଁ ତାହାକୁ ଆମ୍ଭେମାନେ ଶୁଦ୍ଧ ଭାବରେ ଗ୍ରହଣ କରି ପାରୁନାହିଁ; ତଦ୍ଦ୍ୱାରା ଉପକାର ପରିବର୍ତ୍ତେ ନାନା କ୍ଷତି ହୁଏ; ତେଣୁ ଅମ୍ଳଜାନ ସହିତ ଯବକ୍ଷାରଜାନ ମିଶ୍ରିତ ହୋଇଥାଏ । ଏହାର କୌଣସି ରଙ୍ଗ, ସ୍ୱାଦୁ ବା ଗନ୍ଧ ନାହିଁ । ଏହା ଶରୀରର କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟରେ ଲାଗେ ନାହିଁ; କେବଳ ଅମ୍ଳଜାନ ସହିତ ମିଶିଥାଏ । ବିଶୁଦ୍ଧ ଅମ୍ଳଜାନ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଦ୍ୱାରା ତନ୍ତୁମାନଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟ ଅତ୍ୟଧିକ ବଢ଼ିଯାଇ ଅଳ୍ପଦିନରେ ଶରୀରକୁ ନଷ୍ଟ କରିଦିଏ ବୋଲି ତତ୍‌ସଙ୍ଗେ ଯବକ୍ଷାରଜାନ ମିଶି ଅମ୍ଳଜାନର ପରିମାଣକୁ ଊଣା କରିଦିଏ ।

ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳ (Carbon dioxide)—ବାୟୁ ଦେହରେ ଏହାର ପରିମାଣ ଖୁବ୍ ଅଳ୍ପ । ଏହାର କୌଣସି ବର୍ଣ୍ଣ ନାହିଁ; କିନ୍ତୁ ସାମାନ୍ୟ ଗନ୍ଧ ଓ ଅମ୍ଳସ୍ୱାଦୁ ଅଛି । ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବାଷ୍ପ ଅପେକ୍ଷା ଏହାର ଓଜନ ଅଧିକ । ଏହା ପ୍ରଜ୍ୱଳନରେ କୌଣସି ସାହାଯ୍ୟ କରେ ନାହିଁ । ଗୋଟିଏ ଜଳୁଥିବା ଦୀପକୁ ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳପୂର୍ଣ୍ଣ ପାତ୍ରରେ ରଖିଦେଲେ ତାହା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଲିଭିଯାଏ । କେବଳ ଏହି ବାଷ୍ପକୁ ସେବନ କରି କୌଣସି ଜୀବ ବଞ୍ଚି ପାରେ ନାହିଁ ।

ବାୟୁ ଦେହରେ ସର୍ବଦା ଏହି ବାଷ୍ପର ପରିମାଣ ନ୍ୟୁନାଧିକ ହେଉଥାଏ । ନିମ୍ନଲିଖିତ କାରଣରୁ ଏହାର ପରିମାଣ ବୃଦ୍ଧି ପାଏ:—

(୧) ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା—ଜଣେ ଲୋକର ଏକ ମିନଟରେ ୧୬।୧୭ ଥର ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ହୁଏ । (ନିଶ୍ୱାସ ଅର୍ଥାତ୍ ଭିତରକୁ ପବନ ନେବା ଓ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ଅର୍ଥାତ୍ ପବନ ଛାଡ଼ିବା; ଉଭୟ ମିଶି ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ହୁଏ ।) ନିଶ୍ୱାସ ନେଲାବେଳେ ଆମେ ଯେଉଁ ଅମ୍ଳଜାନ ଗ୍ରହଣ କରୁ ତାହା ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ର ଜାଲକରେ (Capillary) ଥିବା ରକ୍ତଦ୍ୱାରା ଶୋଷିହୋଇ ଯାଏ । ସେ ରକ୍ତ ଧମନୀମାନଙ୍କ ସାହାଯ୍ୟରେ ତନ୍ତୁମାନଙ୍କ ଦେହରେ ପ୍ରବେଶ କରି ସେମାନଙ୍କୁ ଅମ୍ଳଜାନ ଯୋଗାଇ ଦିଏ । ଅମ୍ଳଜାନ ସାହାଯ୍ୟରେ ତନ୍ତୁଗୁଡ଼ିକ କାର୍ଯ୍ୟ କଲାପରେ ସେମାନଙ୍କ ଦେହରୁ ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳ ବାହାରେ । ତାହା ପୁଣି ଶିରାମାନଙ୍କ ସାହାଯ୍ୟରେ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌କୁ ଆସି ପ୍ରଶ୍ୱାସ ବାଟେ ବାହାରିଯାଏ । ଅତଏବ ପ୍ରଶ୍ୱାସରେ ବହୁତ ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳ ବାହାର ବାୟୁ ସଙ୍ଗେ ମିଶେ । ଏହା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଜଳୀୟବାଷ୍ପ, ଜୀବାଣୁ ଓ ଉଷ୍ଣ-ତାପ ପ୍ରଭୃତି ମଧ୍ୟ ବାହାରି ଆସେ ।

ନିଶ୍ୱାସ ବାୟୁ ଓ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ବାୟୁର ତୁଳନାରୁ ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳର ବୃଦ୍ଧି ଓ ଅମ୍ଳଜାନର ହ୍ରାସର ପରିମାଣ ଜଣାଯାଏ ।

	ନିଶ୍ୱାସ ବାୟୁ	ପ୍ରଶ୍ୱାସ ବାୟୁ
ଅମ୍ଳଜାନ	୨୦.୯୪	୧୬.୦୮
ଯବକ୍ଷାରଜାନ	୭୯.୦୨	୭୯.୦୨
ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳ	୦.୦୪	୪.୫୦
ଜଳୀୟ ବାଷ୍ପ	ସାମାନ୍ୟ	ବହୁତ ବେଶୀ
ଜୈବିକ ପଦାର୍ଥ	ନାହିଁ	ସାମାନ୍ୟ
ଉତ୍ତାପ	ସାମାନ୍ୟ	ଶରୀରୋତ୍ତାପ ସଦୃଶ ।

ଏଥିରୁ ଜଣାଯାଏ ଯେ ବାୟୁରୁ ଅମ୍ଳଜାନର ପରିମାଣ ହ୍ରାସ ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳର ପରିମାଣ ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ । କଳକାରଖାନା ପୂର୍ଣ୍ଣ ଜନବହୁଳ ସ୍ଥାନରେ ଏହାର ପରିମାଣ ଅଧିକ ।

(୨) ପୃଥିବୀ ମଧ୍ୟରେ ଯେଉଁଠାରେ ନିଆଁ ଜଳୁଛି (ଦୀପ, ଲଣ୍ଠନ, କଳକାରଖାନା ଇତ୍ୟାଦି) ସେଠାରୁ ବହୁତ ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳ ଆସି ବାୟୁ ସଙ୍ଗେ ମିଶେ ।

(୩) ଖତଗଦା, ଶ୍ମଶାନ ପ୍ରଭୃତିରେ ଗଛପତ୍ର, ଜୀବଜନ୍ତୁ ପଚି ସଡ଼ି ଯାଇ ସେଠାରୁ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳର ସୃଷ୍ଟି ହେଉଅଛି ।

(୪) ଅଗ୍ନ୍ୟୁତ୍ପାତ ସମୟରେ ବହୁପରିମାଣରେ ଏହି ବାଷ୍ପ ଆସି ବାୟୁ ସଙ୍ଗେ ମିଶେ ।

ଏହିସବୁ କାରଣରୁ ଏହି ବାଷ୍ପର ପରିମାଣ ଏତେ ବେଶୀ ହୁଏ ଯେ ତାହା ଯଦି ଏକ ସ୍ଥାନରେ ରହୁଥାନ୍ତା ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଉପାୟରେ ଏହାର ପରିମାଣ କମି ଯାଉ ନ ଥାନ୍ତା ତେବେ ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କର ବଞ୍ଚିବାରେ ନାନା ବାଧା ବିଘ୍ନ ଘଟୁଥାନ୍ତା । ନିମ୍ନଲିଖିତ ଉପାୟରେ ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳର ପରିମାଣ କମିଯାଏ ଓ ତେଣୁ କୌଣସି ସ୍ଥାନରେ ଏତେ ବେଶୀ ଦେଖାଯାଏ ନାହିଁ ।

(୧) ଉଦ୍ଭିଦଗୁଡ଼ିକ ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳକୁ ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ ସାହାଯ୍ୟରେ ଖାଦ୍ୟରୂପେ ଗ୍ରହଣ କରି ବୃଦ୍ଧି ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଅନ୍ତି; ତେଣୁ ବାସଗୃହ ଚୁରିପଟରେ ଛୋଟ ଛୋଟ ଗଛ ରଖିବା ଉଚିତ ।

(୨) ଭୀଷଣ ବୃଷ୍ଟିଦ୍ୱାରା ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନର ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳର ପରିମାଣ କମିଯାଏ ।

(ଘ) ବାଷ୍ପର ଗୋଟିଏ ବିସର୍ଜନ (diffusion) ଗୁଣ ଅଛି । କୌଣସି ସ୍ଥାନରେ ଗୋଟିଏ ବାଷ୍ପର ପରିମାଣ ଅଧିକ ହେଲେ ତାହାର କେତେକ ଅଂଶ ସ୍ୱଳ୍ପ ପରିମାଣ ବିଶିଷ୍ଟ ସ୍ଥାନକୁ ଚାଲିଯାଏ; ତେଣୁ ବାୟୁ ମଣ୍ଡଳରେ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ବାଷ୍ପର ଅନୁପାତ ପ୍ରାୟ ସମାନ ଥାଏ । ଏହି କାରଣରୁ ଯଦି ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରେ ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳର ପରିମାଣ ବେଶୀ ହୋଇଯାଏ, ତେବେ ତାହା ଅନ୍ୟ ସ୍ଥାନକୁ ବାୟୁ ସଙ୍ଗେ ମିଶି ଚାଲିଯାଏ ।

ଉପରୋକ୍ତ ମୁଖ୍ୟ ଉପାଦାନମାନଙ୍କ ଛଡ଼ା ବାୟୁରେ ଅନ୍ୟର କେତେକ ପଦାର୍ଥ ରହିଥାଏ ।

ଓଜୋନ୍ (Ozone)—ଏହା ଘନୀଭୂତ ଅମ୍ଳଜାନ । ଏହା ସାମାନ୍ୟ ଗନ୍ଧଯୁକ୍ତ; ପ୍ରଜ୍ୱଳନ କାର୍ଯ୍ୟରେ କୌଣସି ସାହାଯ୍ୟ କରେ ନାହିଁ । ଖୋଲାସ୍ଥାନ, ପର୍ବତ ଉପର, ସମୁଦ୍ରକୂଳ ପ୍ରଭୃତିର ବାୟୁରେ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଓଜୋନ୍ ଥାଏ । ସାଧାରଣ ବାୟୁରେ ଏହାର ପରିମାଣ ଖୁବ୍ କମ୍ । ଖତଗଦା, ମଇଳାଗଦା ପ୍ରଭୃତିକୁ ଏହା ଅତିଶୀଘ୍ର ବିଶୁଦ୍ଧ କରିଦିଏ ।

ଜଳୀୟ ବାଷ୍ପ (Water Vapour)— ପୃଥିବୀସ୍ଥ ଜଳଭଣ୍ଡାର ଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣର ପ୍ରଭାବ ହେତୁ ସର୍ବଦା ଜଳୀୟବାଷ୍ପ ବାହାରି ବାୟୁ ସଙ୍ଗେ ମିଶେ । ତାହା ଛଡ଼ା ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ଓ ଚର୍ମରୁ ମଧ୍ୟ ଅନେକ ବାହାରୁ ଅଛି । ଗ୍ରୀଷ୍ମଦିନର ମଧ୍ୟାହ୍ନକାଳରେ ସମୁଦ୍ର ନିକଟରେ ବାୟୁ ଜଳୀୟାଂଶପୂର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ । ମେଘୁଆ ପାଗରେ ଆମ ଦେହକୁ

ଜଳୀୟବାଷ୍ପ ବାହାରଯାଏ ନାହିଁ ବୋଲି ସେ ସମୟରେ ବହୁତ ଗୁଳଗୁଳ ହୁଏ ।

ଆମୋନିଆ (Ammonia)— ଏହା ଖୁବ୍ କମ୍ ପରିମାଣରେ ବାୟୁ ଦେହରେ ଥାଏ । ଜୈବିକ ବସ୍ତୁ ଗୁଡ଼ିକ ପଚି ସଡ଼ି ଯାଇ ଏହା ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ । ବର୍ଷାଦିନେ ଏହାର ପରିମାଣ ବହୁତ କମିଯାଏ ।

ଧୂଆଁ (Smoke)—ବହୁପରିମାଣରେ କଳକାରଖାନା ଥିବା ସ୍ଥାନର ବାୟୁରେ ବହୁତ ଧୂଆଁ ଥାଏ । ଏହା ସେବନ କଲେ ଶ୍ୱାସଯନ୍ତ୍ରରେ ରୋଗ ହୁଏ । ଧୂଆଁ ଯୋଗୁଁ ବିଶୁଦ୍ଧ ବାୟୁ ଓ ପ୍ରଚୁର ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ ଅସିବାରେ ଓ ଉଦ୍ଭିଦମାନଙ୍କର ବୃଦ୍ଧିରେ ବାଧାପଡ଼େ ।

ଧୂଳି (Dust)—ପ୍ରାୟ ସର୍ବଦା ବାୟୁ ଦେହରେ ଧୂଳି ଥାଏ । ଯଦି କୌଣସି ଘର ଭିତରକୁ କବାଟ ବା ଝରକା ଫାଙ୍କ ଦେଇ ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ ଆସେ, ତେବେ ସେଠାରେ ଦେଖା-ଯାଏ ଯେ ବାୟୁ ଦେହରେ ଅସଂଖ୍ୟ ଧୂଳିକଣା ଅଛି । ଜୈବିକ ଓ ଅଜୈବିକ ବସ୍ତୁର କ୍ଷୟ ଯୋଗୁଁ ଧୂଳିର ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ବାଲି, ମାଟି, କୋଇଲା ଗୁଣ୍ଡ, ଧାତୁଦ୍ରବ୍ୟର କ୍ଷୁଦ୍ର କ୍ଷୁଦ୍ର କଣା, ଲୋମ, ତୁଳା, ଶୁଖିଲା କଫ ଓ ଝାଡ଼ା, ଶୁଖିଲା ପତ୍ର, ମୃତ ଜୀବାଣୁମାନଙ୍କର ଅଂଶ ଇତ୍ୟାଦି ମିଶି ଧୂଳି ସୃଷ୍ଟି କରନ୍ତି ।

ଜୀବାଣୁ—ନାନାପ୍ରକାର ଜୀବାଣୁ ଧୂଳି ସହିତ ମିଶି ବାୟୁ ଦେହକୁ ଚାଲିଯାନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ କେତେକ ଅନିଷ୍ଟକାରକ । ଜନପୂର୍ଣ୍ଣ ସହର ଓ ଗ୍ରାମ ନିକଟବର୍ତ୍ତୀ

ବାୟୁରେ ଜୀବାଣୁମାନଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ବେଶୀ; ସମୁଦ୍ରକୂଳ, ପର୍ବତ ଉପର ଓ ମରୁଭୂମିରେ ଏମାନଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ଅତି ଅଳ୍ପ । ମନୁଷ୍ୟର ଛେପ ଖଙ୍କାରରେ ବହୁତ ଜୀବାଣୁ ବାହାରକୁ ଆସନ୍ତି । ଛେପ ଖଙ୍କାର ଶୁଖିଗଲେ ତହିଁରୁ ଜୀବାଣୁଗୁଡ଼ିକ ଧୂଳି ସଙ୍ଗେ ମିଶି ବାୟୁ ଦେହକୁ ଚାଲିଯାନ୍ତି । ବସନ୍ତ, ମିଳିମିଳା ଯକ୍ଷ୍ମା, ସର୍ଦ୍ଦି ପ୍ରଭୃତି ରୋଗର ଜୀବାଣୁ ବାୟୁ ଦେହରେ ଉଡ଼ି ଉଡ଼ି ଏକ ସ୍ଥାନରୁ ଅନ୍ୟ ସ୍ଥାନକୁ ଚାଲିଯାନ୍ତି । ବର୍ଷାଦିନେ ବାୟୁ ଦେହରେ ଜୀବାଣୁମାନଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା କମିଯାଏ; କାରଣ ବର୍ଷା ଜଳ ସେମାନଙ୍କ ସହିତ ଲାଗି ତାଙ୍କୁ ତଳକୁ ନେଇଆସେ ।

ଏ ସବୁ ଛଡ଼ା ବାୟୁଦେହରେ ଆହୁରି କେତେକ ଦୂଷିତ ବାଷ୍ପ ଓ ପଦାର୍ଥ ସ୍ଥଳବିଶେଷରେ ମିଶେ । ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ କଳକାରଖାନାରୁ ସୀସା ଧୂଆଁ, ଗନ୍ଧକ ବାଷ୍ପ, ଇଟା ଭାଟି ଓ ସିମେଣ୍ଟ କାରଖାନାରୁ କାରବନ୍ ମନକ୍ସାଇଡ଼୍ (Carbon-monoxide), ପିତ୍ତଳ କାରଖାନାରୁ ଖାଦ ଧୂଆଁ (Zinc), ସଲ୍‌ଫ୍ୟୁରେଟେଡ଼୍ ହାଇଡ୍ରୋଜେନ(Sulphuretted Hydrogen) ପ୍ରଭୃତି ନାନାପ୍ରକାର ବାଷ୍ପ ବାୟୁ ସଙ୍ଗେ ମିଶେ ।

ଅମ୍ଳଜାନ ଓ ଯବକ୍ଷାରଜାନକୁ ଛାଡ଼ିଦେଲେ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପଦାର୍ଥଗୁଡ଼ିକ ବାୟୁକୁ ଦୂଷିତ କରିପକାଏ । ଯଦି ଏହି ଅଶୁଦ୍ଧି ଏକ ସ୍ଥାନରେ ରହନ୍ତା ତାହାହେଲେ ସେଠାରେ କୌଣସି ପ୍ରାଣୀ ବଞ୍ଚିପାରନ୍ତା ନାହିଁ । ସେଥିଲାଗି ପ୍ରକୃତି ଏପରି ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିଅଛି ଯଦ୍ଦ୍ୱାରା କି ବାୟୁ ନିଜେ ନିଜେ ବିଶୁଦ୍ଧ ହୋଇଯାଏ ।

ବାୟୁ ବିଶୁଦ୍ଧ ହେବାର ପ୍ରାକୃତିକ ପ୍ରଣାଳୀ (Natural Purification of Air)—

(୧) ଉଦ୍ଭିଦ ଗୁଡ଼ିକ ବାୟୁ ଦେହରୁ ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳ ଗ୍ରହଣ କରି ଅମ୍ଳଜାନ ଛାଡ଼ି ଦିଅନ୍ତି । ତଦ୍ଦ୍ୱାରା ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳର ପରିମାଣ କମିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଅମ୍ଳଜାନର ପରିମାଣ ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟ ଲାଗି ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣର ସାହାଯ୍ୟ ଲୋଡ଼ା ହୁଏ ।

(୨) ବାୟୁରେ ଥିବା ଅମ୍ଳଜାନ ବିଶେଷତଃ **Ozone** ଜୈବିକ ବସ୍ତୁଗୁଡ଼ିକର ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସି ସେମାନଙ୍କୁ ନଷ୍ଟ କରିଦିଏ । ଏହା ଜୀବାଣୁ ଓ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ନାଶକରେ ।

(୩) ସୂର୍ଯ୍ୟ କିରଣ ଯୋଗୁଁ ବାୟୁମଣ୍ଡଳରେ ଥିବା ଜୀବାଣୁ ଗୁଡ଼ିକ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାନ୍ତି ।

(୪) ଧୂଳି, ଧୂଆଁ, ଜୈବିକ ଓ ଅଜୈବିକ ପଦାର୍ଥଗୁଡ଼ିକ ବର୍ଷାଜଳଦ୍ୱାରା ଧୋଇ ହୋଇ ତଳକୁ ଚାଲି ଆସନ୍ତି ।

(୫) ବିସର୍ଜ୍ଜନ (Diffusion)—ବାୟୁ କେତେକ ବାଷ୍ପର ସମଷ୍ଟି । ଯଦି ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରେ ବାଷ୍ପର ପରିମାଣ ଅଧିକ ହୁଏ, ତେବେ ତାହା ସମଗ୍ର ବାୟୁମଣ୍ଡଳରେ ମିଶି ଯିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରେ, ଯେପରିକି ସବୁଆଡ଼େ ଉପାଦାନ ଗୁଡ଼ିକର ପରିମାଣ ସମାନ ରହିବ । ଏହି କାରଣରୁ ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନର ଦୂଷିତ ବାୟୁ ବେଶୀ ସମୟ ଲାଗି ସେହି ସ୍ଥାନରେ ରହିପାରେ ନାହିଁ ।

(୬) ଝଡ଼—ଏହାଦ୍ୱାରା ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନର ଦୂଷିତବାୟୁ ଅନ୍ୟ ସ୍ଥାନକୁ ଚାଲିଯାଏ ଏବଂ ବାଷ୍ପଗୁଡ଼ିକ ବହୁଦୂର ଯାଇଁ ଯାଇଁ କ୍ରମେ ସମାନ ଅନୁପାତକୁ ଚାଲି ଆସନ୍ତି ।

ଦୂଷିତ ବାୟୁ ସେବନ କଲେ ଶରୀରର କି କ୍ଷତି

ହୁଏ—ବାୟୁରେ ମିଶିଥିବା ଦୂଷିତ ଉପାଦାନମାନଙ୍କ ବିଷୟ ପୂର୍ବେ ବର୍ଣ୍ଣିତ ହୋଇଅଛି । ସେହି ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକ ବାୟୁ ସହିତ ସେବନ କଲେ କି କି କ୍ଷତି ହୁଏ ତାହା ନିମ୍ନରେ ବର୍ଣ୍ଣିତ ହେଲା ।

(୧) ପ୍ରଶ୍ୱାସବାୟୁରେ ଅଧିକ ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳ, ଜଳୀୟବାଷ୍ପ, ଜୈବିକ ପଦାର୍ଥ ଓ ଉତ୍ତାପ ବାହାରି ଆସେ । ସିନେମା ଘର, ସଭାଘର ଇତ୍ୟାଦି ଯେଉଁ ସ୍ଥାନରେ ବହୁଲୋକ ଏକାଠି ହୁଅନ୍ତି ସେଠାର ବାୟୁ ଅତିଶୀଘ୍ର ଉଷ୍ଣ ଓ ଦୂଷିତ ହୋଇଯାଏ । ସେଠାରେ ବାୟୁ ଚଳାଚଳର ଯଥେଷ୍ଟ ସୁବିଧା ମଧ୍ୟ ନ ଥାଏ । ଉତ୍ତାପ ଅଧିକ ହେବାରୁ ଚର୍ମଦେହରେ ଅଧିକ ରକ୍ତ ସଂଚାଳନ ହୁଏ ଓ ତେଣୁ ମସ୍ତିଷ୍କ, ପାକଯନ୍ତ୍ର ପ୍ରଭୃତିରେ ରକ୍ତର ଅଭାବ ହେତୁ ଏ ସବୁ ଯନ୍ତ୍ରରେ ବୈଲକ୍ଷଣ ଘଟେ । ମୁଣ୍ଡବଥା, ବାନ୍ତି ଲାଗିବା ' ପ୍ରଭୃତି ଲକ୍ଷଣର ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । ଅଧିକ ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳ ହେତୁ ମଧ୍ୟ ଏହିପରି ଶରୀରର ସୁଶୃଙ୍ଖଳ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ନାନା ବ୍ୟାଘାତ ଘଟେ । ବହୁ ଜନସମାଗମ ଗୃହରେ ବାୟୁ ଚଳାଚଳ ଏବଂ ଉତ୍ତାପ ଓ ଜଳୀୟ ବାଷ୍ପର ବହିଷ୍କରଣ ଲାଗି ସୁବ୍ୟବସ୍ଥା ହେବା ଉଚିତ ।

(୨) ଜୈବିକ ଓ ଅଜୈବିକ ବସ୍ତୁମାନଙ୍କରୁ ଧୂଳିର ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ବହୁଦିନ ଲାଗି ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଏହା ଗ୍ରହଣ କଲେ ଶ୍ୱାସଯନ୍ତ୍ରରେ ନାନାଦି ରୋଗ ହୁଏ । ଯେଉଁ ଧୂଳିରେ ଯେଉଁ ପ୍ରକାର ଜୀବାଣୁ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଥାନ୍ତି ସେ ଧୂଳି ସେବନରେ ସେହିପରି ରୋଗ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । ଆମ ପ୍ରଦେଶର ଅଧିକାଂଶ ସହର ବାସିନ୍ଦାମାନେ ଧୂଳିର ପ୍ରଭାବ ଅନୁଭବ କରିଥାନ୍ତି । ସହରଗୁଡ଼ିକର ରାସ୍ତା ନିତାନ୍ତ କଦର୍ଯ୍ୟ । ଗାଡ଼ି ମଟର ଗଲାପରେ

ରାସ୍ତା ଧୂଳି ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଯାଏ । ଏପରି ବାୟୁ ସେବନ କଲେ ଯକ୍ଷ୍ମା, ବସନ୍ତ, କାଶ, ସର୍ଦ୍ଦିଜ୍ୱର (Influenza), ଆଖିଥରା ପ୍ରଭୃତି ନାନା ରୋଗ ହୁଏ ।

(୩) ଦୂଷିତବାଷ୍ପ (କୋଇଲା ଧୂଆଁ, ସୀସା ବା ଅନ୍ୟ ଧାତୁଦ୍ରବ୍ୟ କାରଖାନାର ଧୂଆଁ) ସେବନ କଲେ ମୁଣ୍ଡବଥା, ବାନ୍ତି କରିବା, ମାନସିକ ବିକୃତି, ରକ୍ତଶୂନ୍ୟତା, ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ, ଶ୍ୱାସରୋଗ ଓ ଦୁର୍ବଳତା ପ୍ରଭୃତି ନାନା ରୋଗର ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ।

(୪) ଶ୍ମଶାନ, ନର୍ଦ୍ଦମା, ଖତଗଦା, ମଇଳାଗଦା ପ୍ରଭୃତିର ଦୂଷିତ ବାୟୁ ସେବନରେ ମୁଣ୍ଡବଥା, ଶ୍ୱାସରୋଗ, ରକ୍ତଶୂନ୍ୟତା ଓ ପାକଯନ୍ତ୍ରର ରୋଗ ପ୍ରଭୃତି ହୁଏ ।

ଏସବୁ ସ୍ଥାନର ବାୟୁ ବେଶୀଦିନ ଲାଗି ସେବନ କଲେ ବା ସେପରି ସ୍ଥାନରେ ବାସ କଲେ ଉପରୋକ୍ତ ସକଳ ରୋଗ ହୁଏ; କିନ୍ତୁ ଅଳ୍ପ ସମୟ ଲାଗି ସ୍ଥିର ଓ ଦୂଷିତ ବାୟୁ ସେବନକଲେ କେବଳ ମୁଣ୍ଡବଥା, ଶ୍ୱାସକଷ୍ଟ, ବାନ୍ତି ଲାଗିବା ପ୍ରଭୃତି ଲକ୍ଷଣ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ ।

ଦ୍ୱିତୀୟ ଅଧ୍ୟାୟ

ବାୟୁ ଚଳାଚଳ (Ventilation)

ଆମ ଦେଶର ଗୃହଗୁଡ଼ିକର ଅବସ୍ଥା ଅଧିକାଂଶ ସ୍ଥାନରେ ବଡ଼ ଶୋଚନୀୟ । ଗୃହଗୁଡ଼ିକ ପରସ୍ପର ଲାଗାଲାଗି ହୋଇ ତିଆରି ହୋଇଥାଏ । ଗୋଟିଏ ଘରେ ବହୁ ଲୋକ ବାସ କରନ୍ତି । ସହର-ମାନଙ୍କରେ ଅନେକ ଗଳି ଥାଏ । ଯେଉଁଠାରେ କି ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ

ଓ ବାୟୁ ପ୍ରବେଶ କରିବାର ବାଟ ଏକାବେଳକେ ବନ୍ଦ ଥାଏ । ଅଧିକାଂଶ ଧନୀ ଲୋକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷାର ନିୟମ ବିଷୟରେ ଅନଭିଜ୍ଞ ଥିବାରୁ ଗୃହ ନିର୍ମାଣ ବେଳେ ବାୟୁ ଚଳାଚଳର ଉପଯୁକ୍ତ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରି ନ ଥାନ୍ତି । ସ୍ଥାନେ ସ୍ଥାନେ, ଲୋକର ଅନ୍ୟପ୍ରତି ସହାନୁଭୂତି ଅଭାବରୁ ବା ହିଂସା ଯୋଗୁଁ ଅନ୍ୟର ଗୃହ ନିକଟରେ ବଡ଼ ବଡ଼ ପାଚେରୀ ବା ଗଛ ଠିଆ କରି ଦେବାଦ୍ୱାରା ବାୟୁ ଚଳାଚଳର ପଥ ବନ୍ଦ କରିଦିଅନ୍ତି । ଏସବୁ କାରଣରୁ ଦେଶରେ ରୋଗର ପରିମାଣ କ୍ରମେ ବୃଦ୍ଧି ପାଉଅଛି ।

ସହର ବା ଗ୍ରାମରେ ଏସବୁ ବିଷୟ ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦେଲେ, ବଡ଼ ବଡ଼ ରାସ୍ତା ନିର୍ମାଣ କରି ତହିଁରେ ଜଳସେଚନର ବ୍ୟବସ୍ଥା କଲେ, ମଇଳା ଗଦା, ଗୁହାଳ, ନାଳ ପ୍ରଭୃତି ଦୂରରେ ରଖିଲେ ଓ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଲାଗି ଉଚିତ ପରିମାଣରେ ବାୟୁ ସ୍ଥାନର ସୁନିୟନ୍ତ୍ରଣ କଲେ ବାୟୁ ଦୂଷିତ ନ ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଯଥେଷ୍ଟ ବିଶୁଦ୍ଧ ବାୟୁ ସେବନ କରିବାକୁ ମିଳିବ ଓ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଲୋକ ତଥା ସମାଜର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ମଧ୍ୟ କ୍ରମେ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବ ।

କେଉଁ କେଉଁ ଉପାୟରେ ବାୟୁ ଦୂଷିତ ହୁଏ ତାହା ପୂର୍ବରୁ ବର୍ଣ୍ଣିତ ହୋଇଅଛି । ପୃଥିବୀରେ କଳକାରଖାନା ଖୋଲୁଛି, ନାନାଦି ଜୀବଜନ୍ତୁ ପଚି ସଢ଼ି ମରୁଛନ୍ତି, ଜୀବଜନ୍ତୁମାନଙ୍କର ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଚାଲୁଛି, ମଇଳାଗଦା, ନାଳ ପ୍ରଭୃତିର ସୃଷ୍ଟି ହେଉଅଛି । ଏ ସବୁକୁ ବନ୍ଦ କରି ହେବନାହିଁ; ତେଣୁ ଏହା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ବାୟୁ ମଧ୍ୟ ଦୂଷିତ ହେଉଅଛି । ବାୟୁକୁ ବିଶୁଦ୍ଧ କରିବାଲାଗି ପ୍ରକୃତି ଯଥେଷ୍ଟ ସାହାଯ୍ୟ କରେ; କିନ୍ତୁ ସ୍ଥାନ ବିଶେଷରେ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର

ଅଜ୍ଞତା ଯୋଗୁଁ ପ୍ରକୃତିକୁ ସେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାରେ ଆମ୍ଭେମାନେ ବାଧାଦେଉଁ । ତେଣୁ କି କି ଉପାୟରେ ଏ ଦୂଷିତ ବାୟୁକୁ ବହିଷ୍କୃତ କରି ବିଶୁଦ୍ଧ ବାୟୁକୁ ନିଜ କାମରେ ଲଗାଇବା ପାଇଁ ପାଇପାରିବା ତାହା ନିମ୍ନରେ ବର୍ଣ୍ଣିତ ହେଲା ।

ବାୟୁ ଚଳାଚଳର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ—ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ଘର ଓ ଚାରିପାଖରୁ ଦୂଷିତ ବାୟୁକୁ କ୍ରମେ ତଡ଼ିଦେଇ ବିଶୁଦ୍ଧ ବାୟୁକୁ ସେ ସ୍ଥାନକୁ ନେଇ ଆସିବାହିଁ ଏହାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ।

ଦୂଷିତ ବାୟୁ ଶରୀରର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଯନ୍ତ୍ର, ବିଶେଷତଃ ଶ୍ୱାସଯନ୍ତ୍ର, ପାକଯନ୍ତ୍ର, ମସ୍ତିଷ୍କ ଓ ଚର୍ମ ଉପରେ ନାନା କୁପ୍ରଭାବ ବିସ୍ତାର କରେ । ଗୋଟିଏ ଘର ଭିତରେ ଅନେକ ସମୟ ପାଇଁ ବହୁଲୋକ ବାସ କଲେ ସେଠାର ବାୟୁ ଦୂଷିତ (ଅର୍ଥାତ୍ ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳ, ଜଳୀୟ ବାଷ୍ପ ଓ ଉତ୍ତାପ ପୂର୍ଣ୍ଣ) ହୋଇଯାଏ । ଏ ସବୁ ବିଷୟରେ ଉଚିତ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବା ପ୍ରତ୍ୟେକର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ । ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ବାୟୁ ଚଳାଚଳ ଦ୍ୱାରା ବାୟୁ ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରେ ନିଶ୍ଚଳ ହୋଇ ରହେନାହିଁ । ଦୂଷିତ ଓ ଦୁର୍ଗନ୍ଧି ବାଷ୍ପଗୁଡ଼ିକ ସ୍ଥାନାନ୍ତରକୁ ଚାଲିଯାଏ । ଜୀବାଣୁଗୁଡ଼ିକ ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରେ ବହୁ ସମୟ ରହି ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରିବାର ସମୟ ପାଆନ୍ତି ନାହିଁ ଏବଂ ବିଶୁଦ୍ଧ ବାୟୁ ସେବନରେ ଶରୀର ଓ ମନ ସୁସ୍ଥ ଏବଂ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ ରହେ ।

ପ୍ରତ୍ୟହ ଦୂଷିତ ବାୟୁ ସେବନ କରିବାରେ ଅନେକେ ଅଭ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଯାନ୍ତି ଓ ସେମାନଙ୍କ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ କୌଣସି ରୋଗ ନ ହେଲେ ମଧ୍ୟ କିଛିଦିନ ପରେ ନାନା କୁଲକ୍ଷଣର ଆରମ୍ଭ ହୁଏ ଓ ସେମାନେ କ୍ରମେ ରୁଗ୍ଣ ହୋଇଯାନ୍ତି ।

ବିଶୁଦ୍ଧ ବାୟୁର ପରିମାଣ—

ସୁସ୍ଥଲୋକ—ସାଧାରଣ ଶ୍ୱାସ କ୍ରିୟାରେ ଜଣେ ଲୋକ ଏକ ଘଣ୍ଟାରେ ୦·୬ ଘନଫୁଟ ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳ ବାହାର କରେ । ବାୟୁରେ ୧୦୦୦ ଭାଗରେ ୦·୦୪ ଭାଗ ଅର୍ଥାତ୍ ଏକ ହଜାର ଘନଫୁଟରେ ୦·୪ ଘନଫୁଟ ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳ ଥାଏ । ତେଣୁ ୧୦୦୦ ଘନଫୁଟ ବିଶିଷ୍ଟ ଗୋଟିଏ ଗୃହରେ ଯଦି ଜଣେ ଲୋକ ଏକଘଣ୍ଟା ଲାଗି ରହେ ଏବଂ ସେ ଘରେ ବାୟୁ ଚଳାଚଳର ବ୍ୟବସ୍ଥା ନ ଥାଏ ତେବେ ଘଣ୍ଟାକ ପରେ ୦·୬+୦·୪=୧ ଘନଫୁଟ ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳ ସେ ଘରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଯିବ । ଏତେ ବେଶୀ ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଘରେ କେବଳ ୧୫।୨୦ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଜଣେ ଲୋକ ରହିପାରନ୍ତି; ତେଣୁ ଜଣେ ଲୋକ ଲାଗି ଏକ ଘଣ୍ଟାରେ ୩୦୦୦ ଘନଫୁଟ ବିଶୁଦ୍ଧ ବାୟୁ ଦରକାର ବା ୨୦ ଫୁଟ ଲମ୍ବ, ୧୫ ଫୁଟ ଚଉଡ଼ା ଓ ୧୦ ଫୁଟ ଉଚ୍ଚର ଗୋଟିଏ ଘର ଆବଶ୍ୟକ ।

ରୋଗୀ—ସୁସ୍ଥଲୋକ ଅପେକ୍ଷା ରୋଗୀର ବେଶୀ ପରିମାଣରେ ବିଶୁଦ୍ଧ ବାୟୁ ଦରକାର । କିନ୍ତୁ ଆମ ଦେଶର କୁଅଭ୍ୟାସ ଯୋଗୁଁ ରୋଗୀକୁ ନିତାନ୍ତ କଦର୍ଯ୍ୟ ଓ ଛୋଟ ଅନ୍ଧାରିଆ ଘରେ ରଖାଯାଏ । ସେଥିରେ ବାୟୁ ପରିମାଣ ଖୁବ୍ କମ୍ ଥାଏ । ତାହା ଉପରେ ତଥାକଥିତ ଶୁଶ୍ରୂଷାକାରୀ ବନ୍ଧୁବାନ୍ଧବ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଲୋକମାନେ ରୋଗୀ କଥା ବୁଝିବାଲାଗି ସର୍ବଦା ଜମା ହୁଅନ୍ତି ଓ ଘରର ବାୟୁକୁ ଦୂଷିତ କରି ପକାନ୍ତି । ଅଜ୍ଞତା ଯୋଗୁଁ ରୋଗୀ ଥିବା ଘରର କବାଟ, ଝରକା ବନ୍ଦ କରି ଦିଆହୁଏ । ଏ ସବୁ ବ୍ୟବସ୍ଥା ରୋଗୀର ଉପକାର ପରିବର୍ତ୍ତେ ଯଥେଷ୍ଟ ଅପକାର କରେ । ସୁସ୍ଥ

ଲୋକର ଯେତେ ବାୟୁ ଦରକାର ତା ଅପେକ୍ଷା ରୋଗୀର ୨୫୦ ଘନଫୁଟ ଅଧିକା ବାୟୁ ଅର୍ଥାତ୍ ୩୨୫୦ ଘନଫୁଟ ବାୟୁ ଦରକାର ।

ଶିଶୁମାନଙ୍କର ୨୦୦୦ ଘନଫୁଟ୍ ଓ ପରିଶ୍ରମକାରୀ ଜଣେ ଲୋକର ୩୬୦୦ ଘନଫୁଟ ବାୟୁ ଦରକାର ।

ବହୁ ଜନସମାଗମ ସ୍ଥାନରେ ଅର୍ଥାତ୍ ସ୍କୁଲ୍‌ଘର, ସିନେମା ବା ସଭାଗୃହରେ ଏତେ ଘନଫୁଟ ବାୟୁ ଯୋଗାଇବା ଅସମ୍ଭବ । କଳକାରଖାନାରେ ଓ ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ମଧ୍ୟ ଉଚିତ ପରିମାଣରେ ବାୟୁ ଯୋଗାଇବା ଲାଗି ଘର ତିଆରି କରିହେବ ନାହିଁ । ଏହିସବୁ କାରଣରୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଘରେ ବାୟୁ ଚଳାଚଳର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବା ନିତାନ୍ତ ଦରକାର; ଅର୍ଥାତ୍ ଘର ଭିତରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଝରକା ଓ କବାଟ ଲଗାଇଲେ ବାୟୁ ଚଳାଚଳର ସୁବିଧା ହୁଏ ଏବଂ ଦୂଷିତ ବାୟୁ ଜୀବାଣୁ ପ୍ରଭୃତି ବାହାରି ଚାଲିଯାନ୍ତି ।

ଗୋଟିଏ ଘରର ବାୟୁ ପରିମାଣ ଗଣନା କଲାବେଳେ ଦେଖିବାକୁ ହେବ ଯେ ସେ ଘରେ କୌଣସି ନିଆଁ (ଦୀପ, ଲଣ୍ଠନ) ଜଳୁଅଛି କି ନାହିଁ । କାରଣ ସେଗୁଡ଼ିକର ଉପସ୍ଥିତିରେ ଅଧିକ ବାୟୁ ସ୍ଥାନ ଦରକାର । ଉଚିତ ପରିମାଣରେ ବାୟୁ ପାଇବା ଲାଗି କେବଳ ଖୁବ୍ ଉଚ୍ଚା ଘର କରିଦେଲେ ଚଳିବ ନାହିଁ । ଘର ଚଟାଣର ପରିମାଣ ପ୍ରତି ମଧ୍ୟ ଦୃଷ୍ଟି ଦେବାକୁ ହେବ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଲୋକ ଲାଗି ଅନ୍ତତଃ ୧୦୦ ବର୍ଗଫୁଟ ଚଟାଣ ଆବଶ୍ୟକ । ଘରର ଉଚ୍ଚତା ଖୁବ୍ ବେଶୀ ହେଲେ ୧୫ ଫୁଟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ହୋଇ-ପାରେ । ବାୟୁ ପରିମାଣ ଗଣନା କଲାବେଳେ ଘରର ଉଚ୍ଚତା ଯେତେ ବେଶୀ ହେଉନା କାହିଁକି କେବଳ ୧୨ ଫୁଟହିଁ

ଧରିବାକୁ ହେବ । ସ୍କୁଲ୍ ଘରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପିଲାପାଇଁ ୧୫ ବର୍ଗଫୁଟ ଚଟାଣ ଦରକାର ।

ବାୟୁ ଚଳାଚଳର ବ୍ୟବସ୍ଥା—ନିୟମ ଅନୁସାରେ ବାୟୁ ପାଇବା ଲାଗି ଏତେ ବଡ଼ ଘର ତିଆରି କରିବା ଅସମ୍ଭବ । ତେଣୁ ବାୟୁ ଚଳାଚଳର ସୁବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବାକୁ ହେବ । ବାୟୁ ଯିବା ଆସିବା ନ କରି ସ୍ଥିର ହେଲେ ତାହାର ମଧ୍ୟ କୌଣସି ଉପକାରିତା ନାହିଁ । ପ୍ରତି ଘଣ୍ଟାରେ ସାଧାରଣ ଗୃହରେ ଅନ୍ତତଃ ତିନି ଥର ବାୟୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଦରକାର । ବାୟୁ ଚଳାଚଳରେ ପ୍ରକୃତି ମଧ୍ୟ ଯଥେଷ୍ଟ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

(କ) ପ୍ରାକୃତିକ ଉପାୟ (Natural Agents of Ventilation)—

(୧) ବାୟୁ ପ୍ରବାହ—ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରେ ଜୋରରେ ବାୟୁ ବହୁଥିଲା ବେଳେ ସେହି ବାୟୁ ଘର ଭିତରେ ପଶି ଦୂଷିତ ବାୟୁକୁ ତଡ଼ିଦିଏ ଏବଂ ଅତିଶୀଘ୍ର ଗୃହଟି ବିଶୁଦ୍ଧ ବାୟୁରେ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଯାଏ । ଆଉ ମଧ୍ୟ ରାସ୍ତାଘାଟ ଗୃହଆଦିରୁ ଦୂଷିତ ବାଷ୍ପଗୁଡ଼ିକ ବହୁଦୂରକୁ ଘେନିଯାଏ ।

(୨) ଯେଉଁ ଘର ଉପରେ ଚିମ୍ନୀର (Chimney) ବ୍ୟବସ୍ଥା ଥାଏ ସେ ଘର ଉପରେ ବାୟୁ ଜୋରରେ ବହିଗଲା-ବେଳେ ତାହାର ଚୁଲିପାଖରେ ଚାପ କମିଯାଏ ଓ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଘର ଭିତରୁ ବାୟୁ ବାହାରି ଆସେ ଏବଂ ଶୂନ୍ୟ ସ୍ଥାନ ପୂରଣ କରିବା ଲାଗି ଅନ୍ୟଆଡ଼ୁ ଘରଭିତରକୁ ବାୟୁ ପଶିଆସେ ।

(୩) ବାୟୁ ଚାପର ବୈଷମ୍ୟ—ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନର ବାୟୁ ଗରମ ହୋଇଗଲେ ତାହା ହାଲୁକା ହୋଇ ଉପରକୁ ଉଠିଯାଏ

ଏବଂ ଶୂନ୍ୟସ୍ଥାନ ପୂରଣ କରିବା ଲାଗି ଅନ୍ୟ ଅଡ଼ୁ ବାୟୁ ବହେ । ଯଦି ଗୋଟିଏ ଘରେ ବହୁତ ଲୋକ ବାସ କରନ୍ତି ବା ସେଠାରେ କୌଣସି ନିଆଁ ଜଳେ ତେବେ ସେ ସ୍ଥାନର ବାୟୁ ଉତ୍ତପ୍ତ ଏବଂ ହାଲୁକା ହୋଇ ଉପରକୁ ଉଠିଯାଏ । ସେହି ସ୍ଥାନ ପୂରଣ କରିବା ଲାଗି କବାଟ ଝରକା ବାଟେ ବାହାରର ଥଣ୍ଡା ବାୟୁ ବହିଆସେ; କିନ୍ତୁ ଯଦି ବାହାର ଏବଂ ଭିତରର ଉତ୍ତାପ ସମାନ ହୋଇଥାଏ ତେବେ ବାୟୁ ଚଳାଚଳ ପ୍ରାୟ ହୁଏ ନାହିଁ ।

୪ । ବିସର୍ଜନ (Diffusion)—ବାୟୁ ଦେହରେ କୌଣସି ବାଷ୍ପର ଆଧିକ୍ୟ ହେଲେ ତାହା ପୁଣି ସମାନ ଅବସ୍ଥାକୁ ଅସିବାକୁ ଚେଷ୍ଟାକରେ । ଏହି କାରଣରୁ ଯଦି ଗୋଟିଏ ଘରେ କୌଣସି ବାଷ୍ପର ଆଧିକ୍ୟ ଯୋଗୁଁ ବାୟୁ ଦୂଷିତ ହୋଇଯାଏ ତେବେ ଘରଟି ବନ୍ଦ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ସେଥିର ବାୟୁ କବାଟ ଓ ଝରକା ଫାଙ୍କ ବାଟେ ଏପରି କି ଇଟା, ଚୂନ ବା ମାଟିକାନ୍ଥ ଭେଦ କରି ବାହାରିଯାଏ ଏବଂ ବାୟୁର ସମତା ପୁଣି ଠିକ୍ ହୋଇଯାଏ ।

ଗ୍ରୀଷ୍ମଦିନେ ଗୃହ ଭିତର ଓ ବାହାର ବାୟୁର ଉତ୍ତାପ ସମାନ ଥିବାରୁ ଏହା ସେତେ ଫଳପ୍ରଦ ହୁଏ ନାହିଁ ।

ଗୃହ ଭିତରକୁ ବାୟୁ ପ୍ରବେଶ କରିବା ଓ ବାହାରି ଯିବାର ପଥ (Inlets and Outlets)ଉପରଲିଖିତ କାର୍ଯ୍ୟରେ ପ୍ରକୃତିକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ଆମମାନଙ୍କର ଉଚିତ । ବାହାରେ ଖୁବ୍ ଜୋରରେ ବାୟୁ ବହୁଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଆମେ ଯଦି ଘରଭିତରକୁ ପ୍ରବେଶ କରିବାର ପଥ ଖୋଲି ନ ଦେଉଁ ତେବେ ଉଚିତ ପରିମାଣରେ ବାୟୁ ପ୍ରବେଶ କରିପାରିବ କି ? ସେଥିଲାଗି ପ୍ରତ୍ୟେକ ଘରେ ବାୟୁ ପ୍ରବେଶ କରିବା ଓ ବାହାରିଯିବା ପଥର ସୁବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବାକୁ ହେବ ।

ଗ୍ରୀଷ୍ମପ୍ରଧାନ ଦେଶରେ ଘର ଭିତରେ କେବଳ ସାମନାସାମନି ଝରକା ଓ ଦ୍ୱାର ରଖିଦେଲେ ବାୟୁ ଚଳାଚଳ ବେଶ୍ ସୁବିଧାରେ ହୁଏ । ସେଗୁଡ଼ିକ ସର୍ବଦା ଏପରିକି ଶୀତଦିନେ ମଧ୍ୟ ଖୋଲା ରହିବା ଉଚିତ; କିନ୍ତୁ ଅଧିକାଂଶ ଘରେ ଲୋକେ ଝରକା ତିଆରି କରନ୍ତି ନାହିଁ ଓ ଯେଉଁମାନଙ୍କ ଘରେ ଏ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଥାଏ, ସେମାନେ ମଧ୍ୟ କାହିଁକି କେଜାଣି ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଖୋଲା ରଖିବାକୁ ଭଲ ପାନ୍ତି ନାହିଁ । ଗରିବ ଲୋକମାନଙ୍କ ଘର ଖୁବ୍ ଛୋଟ ଏବଂ ତହିଁରେ ଆଦୌ ଝରକା ନ ଥାଏ, କେବଳ ଗୋଟିଏ ଛୋଟ ଦ୍ୱାର ଥାଏ, ଯାହାକି ପୁଣି ଶୋଇଲାବେଳେ ବନ୍ଦ କରି ଦିଆଯାଏ । ସେ ଘରେ ମନୁଷ୍ୟ, ଗାଈ, ଛେଳି, କୁକୁଡ଼ା ପ୍ରଭୃତି ମଧ୍ୟ ବାସ କରନ୍ତି । ଏସବୁ ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କଲେ କୌଣସି ଥଳକୂଳ ମିଳେ ନାହିଁ । ଚାଳଘର ଗୁଡ଼ିକର କାନ୍ଥ ଉପରେ ଥିବା ଫାଙ୍କ ବାଟେ ବାୟୁ ଚଳାଚଳ କିଛି କିଛି ହୁଏ; କିନ୍ତୁ ତାହା ଯଥେଷ୍ଟ ନୁହେଁ । କୋଠାଘରମାନଙ୍କରେ ପ୍ରଚୁର ସଂଖ୍ୟାରେ ଝରକା ରଖିବାକୁ ହେବ ଯେଉଁ ବାଟେ କି ବାହାରର ବାୟୁ ଘର ଭିତରକୁ ପଶି ଆସିବ । ଦୂଷିତ ବାୟୁ ବାହାର କରିଦେବାଲାଗି ଛାତ ନିକଟରେ ଛୋଟ ଛୋଟ ଝରକାର (Ventilator) ବ୍ୟବସ୍ଥା କଲେ ସେହି ବାଟେ ଉତ୍ତପ୍ତ ଓ ଲଘୁରୂପ ବିଶିଷ୍ଟ ବାୟୁ ଉପରକୁ ଉଠି ବାହାରକୁ ବାହାରି ଯାଏ । ଖରାଦିନେ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କ ଭିତରୁ ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ଖୋଲା ସ୍ଥାନରେ (ପିଣ୍ଡା, ଛାତ ଉପର ଇତ୍ୟାଦି) ଶୋଇପଡ଼ି ବିଶୁଦ୍ଧ ବାୟୁ ସେବନ କରନ୍ତି ।

ଶୀତପ୍ରଧାନ ଦେଶରେ ବାୟୁ ଚଳାଚଳ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବା ଲାଗି ନାନା ଉପାୟ ଅବଲମ୍ବନ କରିବାକୁ ହୁଏ । କାରଣ ସେଠାରେ କବାଟ ଝରକା ସର୍ବଦା ଖୋଲି ରଖି ହେବ ନାହିଁ ବା ବାହାରେ

ଶୋଇ ହେବ ନାହିଁ । ସେଥିଲାଗି ବାୟୁ ଚଳାଚଳ ପଥର ବିଭିନ୍ନ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯାଏ । ବାୟୁ ନିର୍ଗମନର ପଥ ସାଧାରଣତଃ ଛାତ ନିକଟରେ କରାଯାଏ । ଆଗମନ ବା ପ୍ରବେଶ ପଥଗୁଡ଼ିକ ଏପରି କରାଯାଏ ଯେ ଥଣ୍ଡା ପବନ ସିଧା ସଳଖ ଆସି ଯେପରି ଦେହରେ ନ ବାଜେ । ଏଣୁ ନାନା ଉପାୟରେ ବାୟୁକୁ ଗୃହ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରବେଶ କରାଇ ଦିଆଯାଏ । ତାହା ଅସ୍ତେ ଅସ୍ତେ ଆସି ଗୃହସ୍ଥିତ ବାୟୁ ସଙ୍ଗେ ମିଶି କ୍ରମେ ଉଷ୍ଣ ହୋଇଯାଏ । ସେ ବାୟୁ ଆଉ କୌଣସି ଅପ୍ରୀତିକର ହୁଏ ନାହିଁ ।

(ଖ) କୃତ୍ରିମ ଉପାୟ (Artificial Ventilation)—ସର୍ବଦା ପ୍ରାକୃତିକ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରି ରହିହୁଏ ନାହିଁ; କାରଣ ଆମ୍ଭେମାନେ ପ୍ରକୃତି ଉପରେ ନିର୍ଭର କରି ଚଳୁ ନାହିଁ । ସେଥିଲାଗି ଅନେକ ସ୍ଥାନରେ କୃତ୍ରିମ ଉପାୟର ସାହାଯ୍ୟ ନେବାକୁ ହୁଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଗୃହ ଭିତରୁ କେତେ ପ୍ରକାର ଯନ୍ତ୍ର (ପଙ୍ଖା ଇତ୍ୟାଦି) ସାହାଯ୍ୟରେ ଜୋର କରି ବାୟୁକୁ କାଢ଼ି ଦିଆଯାଏ ଓ ବିଶୁଦ୍ଧ ବାୟୁ ଭରି ଦିଆଯାଏ । ବଡ଼ ବଡ଼ କାରଖାନା, ଥିଏଟର ଘର, ସିନେମା ଘର, ବଡ଼ ବଡ଼ କୋଠା (ପାର୍ଲିଆମେଣ୍ଟ ସଭାଗୃହ) ମାନଙ୍କରେ ଏ ସବୁର ବ୍ୟବସ୍ଥା ହୋଇଥାଏ । ଦୂଷିତ ବାୟୁ କାଢ଼ିଦେବା ଓ ବିଶୁଦ୍ଧ ବାୟୁ ଭରି ଦେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ବାୟୁକୁ ଶୀତଳ ବା ଉଷ୍ଣ କରିବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । ଏ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଗୁଡ଼ିକ ବହୁ ଅର୍ଥସାପେକ୍ଷ ଏବଂ ସାଧାରଣ ଗୃହସ୍ଥପକ୍ଷେ ଅସମ୍ଭବ । ଆମଦେଶରେ ବାୟୁ ଉଷ୍ଣ କରିବାର ବିଶେଷ ଦରକାର ହୁଏନାହିଁ । କେବଳ ଗ୍ରୀଷ୍ମଦିନେ ଥଣ୍ଡାବାୟୁ ପାଇବା ଲାଗି କେତେକ ଦ୍ୱାର ଓ ଝରକା ସାମନାରେ ବେଣାଚେର ଟାଙ୍ଗି ଦେଇ ସେଥିରେ ଜଳ

ଛୁଇଁନ୍ତି । ତଦ୍ୱାରା ଗୃହ ଭିତରକୁ ସୂର୍ଯ୍ୟାଲୋକ ପ୍ରବେଶ କରିପାରେ ନାହିଁ ଓ ଘରଟି ଅନ୍ଧାର ରହେ ।

ରୁଦ୍ଧ ବାୟୁ ସେବନର ଅପକାରିତା (Effects of Bad Ventilation)—ବହୁ ଜନପୂର୍ଣ୍ଣ ରୁଦ୍ଧଗୃହରେ (କାରଖାନା, ସଭାଗୃହ, ସିନେମା) କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ରହିଲେ ଅବଶ୍ୟ ବାନ୍ତି, ଲାଗିବା, ମଥାବ୍ୟଥା ପ୍ରଭୃତି ଲକ୍ଷଣ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । ଏହା ଛଡ଼ା ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଗୃହରେ ବାସ କଲେ ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ, ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ, ଦୁର୍ବଳତା ପ୍ରଭୃତି ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । ବେଶୀ ଦିନ ଧରି ଏପରି ଗୃହରେ ବାସ କଲେ ନାନାପ୍ରକାର ରୋଗ ଯଥା—ଯକ୍ଷ୍ମା, ସର୍ଦ୍ଦି, ନିଉମୋନିଆ, ରକ୍ତଶୂନ୍ୟତା ଓ ନାନାପ୍ରକାର ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ ସହଜରେ ଆକ୍ରମଣ କରେ । ଗରିବ ଲୋକମାନଙ୍କ ଗୃହରେ ସାଧାରଣତଃ ବାୟୁ ପରିମାଣର ଅଭାବ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୁଏ । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷାର ନିୟମ ଜାଣିଥିବା ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତିର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ଯେ ଯେଉଁଠାରେ ରୁଦ୍ଧ ଗୃହ ଦେଖାଯିବ ସେଠାରେ ସେମାନେ ଯଥାସାଧ୍ୟ ଚେଷ୍ଟା କରି ବାୟୁ ଚଳାଚଳର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଇବାରେ ବ୍ରତୀ ହେବେ ।

ବାୟୁର ବିଶୁଦ୍ଧତା ପରୀକ୍ଷା—ଗୋଟିଏ ଗୃହ ଭିତରେ ବହୁ ଲୋକ ବାସ କରୁଥିଲେ ଓ ତାହା ବେଶୀ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବନ୍ଦ ହୋଇଥିଲେ ସେ ଘର ବାୟୁରେ ବହୁତ ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳ ଜମିଯାଏ । ଯଦି ବାହାରର ଜଣେ ଲୋକ ତାହା ଭିତରକୁ ପଶିଯାଏ ତେବେ ହଠାତ୍ ଗୋଟିଏ ପ୍ରକାର ଗନ୍ଧ ବାହାରେ ଓ ସେ ଘରଟି ଗରମ ଲାଗେ । ଝରକା କବାଟ ଖୋଲିଦେଲେ କ୍ରମେ ସେସବୁର ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୋଇଯାଏ । ଆଉ ମଧ୍ୟ ଗୋଟିଏ ବୋତଲରେ ଟିକିଏ ଚୂନପାଣି ନେଇ ସେ ଘରେ ରଖିଦେଲେ ତାହା ଯଦି ଧଳାରଙ୍ଗ (ଦୁଧରଙ୍ଗ)

ହୋଇଯାଏ ତେବେ ଜଣାଯାଏ ଯେ ସେ ଘରେ ବହୁତ ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳ ଅଛି ।

ବାୟୁ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ—ବିଶୁଦ୍ଧ ବାୟୁଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଙ୍ଗ ପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗର କାର୍ଯ୍ୟ ଉତ୍ତମରୂପେ ହୁଏ । ଶରୀରରେ ଶକ୍ତି ଜନ୍ମେ ଓ ରୋଗମୁକ୍ତ ହୋଇ ମନୁଷ୍ୟ ବହୁଦିନ ବଞ୍ଚି ରହେ; ତେଣୁ ପ୍ରତ୍ୟହ ଏପରି କି ପ୍ରତି ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ବିଶୁଦ୍ଧ ବାୟୁ ସେବନ କରିବା ଉଚିତ । ରାତିରେ ଶୋଇଲା ବେଳେ ଝରକାଗୁଡ଼ିକ ଖୋଲା ରଖିବା ଉଚିତ ଓ ମୁହଁ ଘୋଡ଼ାଇବା ଆଦୌ ଉଚିତ ନୁହେଁ । ପ୍ରତିଦିନ ବ୍ୟାୟାମ କଲେ ନିଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ଦ୍ରୁତଗତିରେ ଚାଲେ । ତଦ୍ଦ୍ୱାରା ଶରୀର ଭିତରୁ ଦୂଷିତ ବାୟୁ ବାହାରି ଆସି ବିଶୁଦ୍ଧ ବାୟୁ ପ୍ରବେଶ କରେ; ତେଣୁ ପ୍ରତିଦିନ ଦୁଇବେଳା ଖୋଲା ସ୍ଥାନରେ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଉଚିତ । ଅଳ୍ପମଧ୍ୟ ବ୍ୟାୟାମ ଶେଷରେ ଜୋରରେ ନିଶ୍ୱାସ ନେଇ ଜୋରରେ ଛାଡ଼ିବାକୁ ହେବ । ଏ କ୍ରିୟା ଅନ୍ତତଃ ୧୦।୧୫ ଥର କରିବାକୁ ହେବ । ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାରେ ବାଧା ନ ପଡ଼ିବା ଲାଗି କୁଜା ହୋଇ ବସିବା, ଛାତିମାଡ଼ି ଶୋଇବା ପ୍ରଭୃତି କୁଅଭ୍ୟାସ ବର୍ଜନ କରିବା ଉଚିତ । ପାଟିବାଟେ ନିଶ୍ୱାସ ନେବା ଦ୍ୱାରା ନାନା କ୍ଷତି ହୁଏ । ନାକବାଟେ ନିଶ୍ୱାସ ଗଲାବେଳେ ତାହା ଶରୀରର ତାପ ସଙ୍ଗେ ସମାନ ହୋଇ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌କୁ ଯାଏ ଓ ସେ ବାୟୁରୁ ଧୂଳି ପ୍ରଭୃତି ଛାଣିହୋଇ ଯାଏ । ତେଣୁ ସର୍ବଦା ନାକ ବାଟେହିଁ ଶ୍ୱାସ କ୍ରିୟା କରିବାକୁ ହେବ । ସ୍ନାନ କଲେ ଯେପରି ଶରୀରର ବାହାର ପରିଷ୍କାର ହୁଏ ବିଶୁଦ୍ଧ ବାୟୁ ସେବନ କଲେ ସେହିପରି ଶରୀରର ଭିତର ପରିଷ୍କାର ହୁଏ ।

ବାୟୁର ଅଶୁଦ୍ଧତା, ତହିଁରୁ ଉତ୍ପନ୍ନ ରୋଗ ଓ ପ୍ରାକୃତିକ ଉପାୟରେ ବିଶୋଧନର ତାଲିକା—

Table showing the impurities in air, diseases caused by them and Natural Agents of Purification.

	Impurities in Air	Diseases	Agents of Purification
1	Carbon-dioxide	Headache, Indigestion, Vomiting	Plants, Diffusion of Gas, Rain, Outlets & Inlets
2	Dust including germs	Tuberculosis Influenza. Cough Small-pox Chicken-pox, Measles, Pneumonia etc.	Sunshine. Oxygen, Stong wind, Rain
3	Water vapour	Influenza, Pneumonia	Sunshine
4	Other gases etc.	Headache. Anaemia, Sore-throat, Poisoning symptoms	Rain, Strong wind, Diffusion.

ତୃତୀୟ ଅଧ୍ୟାୟ

ଜଳ

ଜୀବଜନ୍ତୁ ଓ ଉଦ୍ଭିଦମାନଙ୍କର ଜୀବନ ଧାରଣ ଲାଗି ଜଳ ଏକାନ୍ତ ଅବଶ୍ୟକ । ଖାଦ୍ୟ ସାରାଂଶଗୁଡ଼ିକ ଶରୀରର କାର୍ଯ୍ୟରେ ଲାଗିବାରେ, ତନ୍ତୁଗୁଡ଼ିକୁ ଆର୍ଦ୍ର ରଖିବାରେ ଓ ଶରୀରରୁ ମଇଳା-ଗୁଡ଼ିକ ନିଷ୍କାସନ କରିବାରେ ଏହା ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ତାହାଛଡ଼ା ରନ୍ଧନ କାର୍ଯ୍ୟରେ, ବାସନ କୁସନ ପରିଷ୍କାର କରିବାରେ, ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ମଇଳା ପରିଷ୍କାର କରିବାରେ ଓ ସ୍ନାନରେ ଏହାର ବ୍ୟବହାର ଅତ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରୟୋଜନୀୟ ।

ଶରୀର ମଧ୍ୟରେ ବହୁପରିମାଣରେ—ପ୍ରାୟ $\frac{2}{3}$ ଭାଗ ଜଳଥାଏ ଏବଂ ସର୍ବଦା ବହୁପରିମାଣ ଜଳ ବାହାରି ଯାଉଥାଏ । ପ୍ରଶ୍ୱାସ, ଝାଳ ଓ ମୂତ୍ରରେ ବହୁତ ଜଳ ବାହାରି ଯାଏ । ଏହି କ୍ଷତି ପୂରଣ କରିବା ଲାଗି ଆମ୍ଭେମାନେ ଜଳ ପାନ କରୁ । ଶରୀର ମଧ୍ୟରେ ଜଳର ଅଭାବ ପଡ଼ିଲେ ଆମ୍ଭେମାନେ ପିପାସା ଅନୁଭବ କରୁ । ଖାଦ୍ୟ ଓ ପାନୀୟ ଦ୍ୱାରା ଜଳର ଅଭାବ ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଯାଏ । ଜଣେ ଲୋକର ସାଧାରଣ ବ୍ୟବହାର ଲାଗି ୩୦।୪୦ ଗେଲନ୍ ଜଳ ଅବଶ୍ୟକ ହୁଏ । ସେଥିରୁ କେବଳ ପାଞ୍ଚଗ୍ଲାସ ମାତ୍ର ପାନ କରିବା ଲାଗି ଦରକାର ହୋଇଥାଏ ।

ଜଳ କେଉଁଠାରୁ ଆସେ (Sources of Water Supply)— ଭୂପୃଷ୍ଠସ୍ଥିତ ଜଳ ଭଣ୍ଡାର ବିଶେଷତଃ ସମୁଦ୍ର ଉପରେ ସୂର୍ଯ୍ୟ କିରଣ ପଡ଼ିବାରୁ ସେଥିରୁ ଜଳୀୟ ବାଷ୍ପ ବାହାରି ପୁଣି ବର୍ଷାରୂପେ ପୃଥିବୀକୁ ଆସେ । ତଦ୍ଦ୍ୱାରା ପୋଖରୀ, ନଦୀ, ନାଳ ଜଳ ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କୁ ଜଳ ଦାନ କରେ । କେତେକାଂଶ ତଳକୁ ଭେଦିଯାଇ

ମାଟି ତଳେ ଥାଏ ଏବଂ କୂଅ ଖୋଳା ହେଲେ ସେଠାରୁ ଜଳ ବାହାରି ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟରେ ଲାଗେ ।

ସାଧାରଣତଃ ନିମ୍ନଲିଖିତ ସ୍ଥାନରୁ ଜଳ ମିଳେ ।

(୧) ବୃଷ୍ଟିଜଳ—ଏହା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ବିଶୁଦ୍ଧ ଅଟେ । କିନ୍ତୁ ବାୟୁମଣ୍ଡଳ ମଧ୍ୟରେ ଗତି କଲାବେଳେ ତହିଁରୁ କେତେକ ଦୂଷିତ ପଦାର୍ଥ ଆସି ଏହି ଜଳ ସଙ୍ଗେ ମିଶେ ଏବଂ ଭୂମି ଉପରେ ପଡ଼ିଲା ପରେ ନାନାପ୍ରକାର ଆବର୍ଜନାପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଯାଏ । ତେଣୁ ବୃଷ୍ଟିର ଆରମ୍ଭରେ ବୃଷ୍ଟିଜଳ ଆହରଣ କରି ପାନ କରିବା ଉଚିତ ନୁହେ । କେତେକ ଦିନ ବଡ଼ ବର୍ଷା ହୋଇଗଲା ପରେ ସେ ଜଳ ପାନୀୟରୂପେ ବ୍ୟବହୃତ ହୋଇପାରେ ।

ଭୂମି ଉପରେ ଯେଉଁ ଜଳ ଆସି ପଡ଼େ ତହିଁରୁ ଅଧିକାଂଶ ନଦୀ ପୋଖରୀ ଓ ସମୁଦ୍ରକୁ ଚାଲିଯାଏ ଏବଂ ଅବଶିଷ୍ଟାଂଶ ମାଟିସ୍ତର ଭେଦ କରି ତଳକୁ ଚାଲିଯାଏ । ପର୍ବତ ଉପରେ ବୃଷ୍ଟି ହେଲେ ସେ ଜଳଗୁଡ଼ିକ କୌଣସି ସ୍ଥାନରେ ଜମା ହୋଇ ରହେ ବା ପ୍ରାକୃତିକ ଛିଦ୍ର ବାଟେ ଝରଣା ବା ସ୍ରୋତ ହୋଇ ବହିଯାଏ ।

ଭୂମିସ୍ପର୍ଶ କଲା ପରେ ବୃଷ୍ଟିଜଳରେ ନାନାପ୍ରକାର ଜୀବାଣୁ, ଦୂଷିତ ପଦାର୍ଥ ଓ ଜୀବଜନ୍ତୁମାନଙ୍କର ମଳମୂତ୍ର ମିଶିଯାଏ । ତେଣୁ ସେ ଜଳ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଆଦୌ ଉଚିତ ନୁହେଁ । ବୃଷ୍ଟିଜଳ ସଂଗ୍ରହ କରିବାକୁ ହେଲେ ଛାତ ଉପରେ ବା କୌଣସି ପରିଷ୍କାର ଖୋଲା ସ୍ଥାନରେ ଚାରି ଖଣ୍ଡ ଉଚ୍ଚ ବାଉଁଶ ପୋତି ତହିଁରେ ଖଣ୍ଡେ ବଡ଼ ଚାଦର ବାନ୍ଧିଦେବ । ତାହାର ତଳେ ଖଣ୍ଡେ ଟୁଲ ଉପରେ ଗୋଟିଏ କଳସୀ ରଖିଦେଲେ ବୃଷ୍ଟିଜଳ ସଂଗୃହୀତ ହୁଏ । ଏ ଜଳ ଅନେକ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବିଶୁଦ୍ଧ ରହେ ।

(୨) ଭୂପୃଷ୍ଠସ୍ଥିତ ଜଳ—ଦକ୍ଷିଣଭାରତର କେତେକ ସ୍ଥାନରେ ବୃଷ୍ଟି ଜଳକୁ ବଡ଼ ବଡ଼ ଭଣ୍ଡାରରେ ରଖାଯାଇ ପାନୀୟରୂପେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । ସେ ସବୁ ଜଳ ପର୍ବତ ଶିଖର ଦେଶରେ ଥିବାରୁ ଦୂଷିତ ହୋଇପିବାର ସମ୍ଭାବନା କମ୍ ଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଯେଉଁ ଭୂମିର ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସେ ସେଠାରେ ଯଦି କୌଣସି ଲବଣ ଜାତୀୟ ପଦାର୍ଥ ଥାଏ ତେବେ ତାହା ଜଳ ସଙ୍ଗ ମିଶିଯାଏ ।

ଏହି ପର୍ବତ ଉପରିସ୍ଥିତ ଜଳଭଣ୍ଡାରରୁ ନଳଦ୍ୱାରା ବହୁଦୂରକୁ ଜଳ ନିଆଯାଇ ସହର ଓ ମଫସଲରେ ଯୋଗାହୁଏ ।

(୩) ନଦୀଜଳ — ଅଧିକାଂଶ ସହର ଓ ଗ୍ରାମର ଲୋକମାନେ ନଦୀଜଳକୁ ପାନୀୟରୂପେ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି । ନଦୀ ବହିଗଲା ବେଳେ ନାନାପ୍ରକାର ଦୂଷିତ ପଦାର୍ଥ ଆସି ତହିଁରେ ମିଶେ । ବିଶେଷତଃ ସହର, ମଫସଲର ନର୍ଦ୍ଦମା ଜଳ, ମଇଳା ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଆବର୍ଜନା, ମୃତଶବ ପ୍ରଭୃତି ଏହା ସହିତ ମିଶେ । ଅତଏବ ସେ ଜଳ ବ୍ୟବହାର କରିବାଦ୍ୱାରା ନାନା ରୋଗର ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ଉପଯୁକ୍ତ ପ୍ରକାରେ ବିଶୁଦ୍ଧ କରି ସେବନ କଲେ ତାହା ସୁସ୍ୱାଦୁ ଓ ଉପକାରୀ ହୋଇଥାଏ । ଭାରତର କେତେକ ତୀର୍ଥ ସ୍ଥାନରେ ଲକ୍ଷ ଲକ୍ଷ ଲୋକ ପ୍ରତ୍ୟହ ନଦୀ ସ୍ନାନ କରନ୍ତି । ତଦ୍ଦ୍ୱାରା ନଦୀ ଜଳ ମଧ୍ୟ ପାନର ଅନୁପଯୋଗୀ ହୋଇଯାଏ ।

(୪) ପୁଷ୍କରିଣୀ—ବଙ୍ଗ ଓ ଓଡ଼ିଶାର ଉତ୍ତରାଂଶରେ ଅନେକ ପୋଖରୀ ଖୋଳା ହୋଇ ତହିଁର ଜଳ ପାନୀୟରୂପେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । ସେ ଜଳକୁ ଯଦି ବିଶୁଦ୍ଧ ରଖିବାର ଯଥେଷ୍ଟ ଉପାୟ କରାଯାଏ ତେବେ ତାହା ପାନୀୟରୂପେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରେ ।

(୪) କୂପ—ଅଧିକାଂଶ ସ୍ଥାନରେ କୂପଜଳ ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ । ଯେଉଁ ବୃଷ୍ଟିଜଳ ଭୂମିସ୍ତର ଭେଦକରି ତଳକୁ ଚାଲି ଯାଇଥାଏ ତାହା କୌଣସି କଠିନ ସ୍ତର (impervious layer) ଉପରେ ଜମା ହୋଇ ଥାଏ । କୃତ୍ରିମ ଉପାୟରେ ଗାତ ଖୋଳି ବା ନଳୀ ଲଗାଇ ସେ ଜଳକୁ ବାହାର କରାଯାଏ । କୂପଗୁଡ଼ିକ ସାଧାରଣତଃ ତିନି ପ୍ରକାର—ଅଳ୍ପ ଗଭୀର, ସୁଗଭୀର ଓ ନଳକୂପ (Tube-well) ।

ଅଳ୍ପ ଗଭୀର କୂପ—ମୃତ୍ତିକା ଦେହରେ କେତେଗୁଡ଼ିଏ ସ୍ତର ସଚ୍ଛିଦ୍ର ଓ କେତେକ ସ୍ତର କଠିନ ଥାଏ । ବୃଷ୍ଟି ଜଳ ସେହି ସଚ୍ଛିଦ୍ର ସ୍ତରଗୁଡ଼ିକ (ବାଲି ଗୋଡ଼ିସ୍ତର) ଭେଦକରି କଠିନ ସ୍ତର (ମଟାଲ, ପଙ୍କମାଟି) ଉପରେ ବହୁ ପରିମାଣରେ ଜମା ହୋଇଯାଏ । ବର୍ଷା-ଋତୁରେ ଏହି ଜଳର ସ୍ତର ଉପରକୁ ଉଠି ଆସେ । ଅଳ୍ପଦୂର ଖୋଳି ଗଲେ ଜଳ ବାହାରି ଆସେ । ଉତ୍ତର ଭାରତର ଅଧିକାଂଶ କୂପଗୁଡ଼ିକ ଅଗଭୀର । ଏପରି କୂପରୁ ବହୁତ ଜଳ ବାହାରେ କିନ୍ତୁ ତାହା ପାନୀୟ ଲାଗି ଉପଯୁକ୍ତ ନୁହେଁ, କାରଣ ସଚ୍ଛିଦ୍ର ସ୍ତରଗୁଡ଼ିକ ଭେଦକରି ନାନାଆଡ଼ୁ ନାନାପ୍ରକାର ଦୂଷିତ ପଦାର୍ଥ ଆସି କୂପ ଜଳରେ ମିଶିଯାଏ । ବିଶେଷତଃ ସେପରି କୂପ ନିକଟରେ ଯଦି କୌଣସି ନର୍ଦ୍ଦମା, ପାଇଖାନା, ଗୁହାଳ ବା ପଚା ପୋଖରୀ ରହି-ଥାଏ, ତେବେ ସେଥିର ଜଳ ଆସି କୂପ ଜଳ ସଙ୍ଗେ ମିଶିବାର ପୂର୍ଣ୍ଣ ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ; କୃମିମାନଙ୍କର ଡିମ୍ବ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କେତେକ ରୋଗଜୀବାଣୁ ମଧ୍ୟ ମିଶିଯାନ୍ତି । ବର୍ଷାଦିନେ ଏ ସବୁର ଆହୁରି ବେଶୀ ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ ।

ଗଭୀର କୂପ—ସଚ୍ଛିଦ୍ର ସ୍ତର ଓ ତାହା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ କଠିନ ସ୍ତର ଭେଦ କରି ଗଭୀର କୂପ ଖୋଳାହୁଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା

ବାହାରର ଆବର୍ଜନା ବା ଦୂଷିତ ପଦାର୍ଥ ଆଉ ସେ ଜଳ ସଙ୍ଗେ ମିଶିପାରେ ନାହିଁ । ଯେଉଁ ଜଳ ବାହାରେ ତାହା ପ୍ରାୟ ବିଶୁଦ୍ଧ । କିନ୍ତୁ କୂପର ଚାରିପାଖ ବନ୍ଦ ହୋଇ ନ ଥିଲେ ଉପର ଅଡ଼ୁ ପାଣି ବହି ଆସି କୂପରେ ପଡ଼େ ।

ନଳକୂପ —(Tube-well)—ଆଜିକାଲି ଏ ପ୍ରକାର କୂପର ବହୁତ ପ୍ରସାର ଦେଖାଯାଉଅଛି । ଏହାଦ୍ୱାରା କୂପଜଳ ଦୂଷିତ ହେବାର କୌଣସି ସମ୍ଭାବନା ନ ଥାଏ ଓ ଇଚ୍ଛାନୁସାରେ ବହୁତ ଗଭୀରରୁ ଜଳ ବାହାର କରାଯାଇପାରେ । କେତେଗୁଡ଼ାଏ ନଳ ପରସ୍ପର ସଂଲଗ୍ନ ହୋଇ ଭିତରକୁ ଯାଇଥାଏ ଓ ମୁହଁରେ ଗୋଟିଏ ପାଣି ଟାଣିବା ଯନ୍ତ୍ର (Pump) ଲଗା ହୋଇଥାଏ । ଏହାର ମରାମତି କାର୍ଯ୍ୟ ବହୁତ ଅସୁବିଧାଜନକ ହୋଇ ଥିବାରୁ ସାଧାରଣ ମଫସଲରେ ଏପ୍ରକାର କୂପର ପ୍ରସାର ହୋଇ ପାରୁନାହିଁ ।

(୭) ପ୍ରସ୍ରବଣ (Springs)—ଯଦି କୌଣସି ସ୍ଥାନର ଜଳ ମୃତ୍ତିକାସ୍ତର ଭେଦକରି ବେଶୀ ତଳକୁ ଯାଇ ନ ପାରେ ତାହା ସେହିଠାରେହିଁ ଜମା ହୋଇ ରହିଥାଏ । ପାର୍ବତ୍ୟ ପ୍ରଦେଶରେ ଅଳ୍ପ ଗଭୀରରେ ଏପରି ଛିଦ୍ର ନ ଥିବା କଠିଣ ସ୍ତର ଥାଏ । ସେ ସ୍ଥାନରେ ଜମା ହୋଇଥିବା ଜଳଗୁଡ଼ିକ ତାଳୁଆ ଭୂମି ଆଡ଼କୁ ଗଡ଼ିଆସେ ଏବଂ ଯେଉଁଠାରେ ଫାଙ୍କ ପାଏ ସେ ବାଟେ ଭୂମି ଉପରକୁ ପ୍ରସ୍ରବଣ ରୂପେ ବାହାରି ଆସେ । ପ୍ରସ୍ରବଣ ଗୁଡ଼ିକ ଅନେକ ପ୍ରକାର । କେତେକ ବର୍ଷାଦିନ ଛଡ଼ା ଅନ୍ୟ ଦିନେ ଶୁଖିଲା ଥାନ୍ତି । କେତେକ ବର୍ଷର ସବୁ ସମୟରେ ଜଳ ଯୋଗାଉ- ଥାନ୍ତି (ଭୁବନେଶ୍ୱରକେଦାର-ଗୌରୀ) ଓ ଆଉ କେତେକ ପ୍ରସ୍ରବଣରୁ ଉଷ୍ଣ ଜଳ ବାହାରେ (ଖୋର୍ଦ୍ଧାର ଅତ୍ରି, ଗଞ୍ଜାମର ତପ୍ତପାଣି) ।

ପ୍ରସ୍ରବଣ ଜଳ ପାନକରିବାର ଉପଯୁକ୍ତ ଅଟେ ଏବଂ ଏହାର ସ୍ୱାଦୁ ମଧ୍ୟ ଅତି ଉତ୍ତମ । କିନ୍ତୁ ସ୍ଥାନେ ସ୍ଥାନେ ଅଳ୍ପ ଗଭୀର କୂପ ପରି ଏହାର ଜଳ ମଧ୍ୟ ଦୂଷିତ ହୋଇ ପାରେ ଓ କେତେକ ଲବଣ ସେଥିରେ ମିଶି ପାନର ଅନୁପଯୋଗୀ କରି ପକାଏ ।

ଜଳର ଅଶୁଦ୍ଧତା (Inpurities in Water)—ଜଳରେ ଦୂଷିତ ପଦାର୍ଥଗୁଡ଼ିକ ସଂମିଶ୍ରିତ ଅବସ୍ଥାରେ (dissolved) ଅଥବା ଭାସମାନ ଅବସ୍ଥାରେ (Suspended) ରହିଥାଏ ।

ଭାସମାନ ପଦାର୍ଥଗୁଡ଼ିକ ଜୈବିକ (ଗଛପତ୍ର ବା ଜୀବଜନ୍ତୁ-ମାନଙ୍କର ଅଂଶ, କୃମି ବା ସେମାନଙ୍କର ଡିମ୍ବ, ହଇଜା, ଟାଇଫଏଡ଼, ଅମାଶୟ ପ୍ରଭୃତି ରୋଗର ଜୀବାଣୁ) କିମ୍ବା ଅଜୈବିକ (ବାଲି, ମାଟି) । ସଂମିଶ୍ରିତ ପଦାର୍ଥଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରେ ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳ ପ୍ରଭୃତି ବାଷ୍ପ, କେଲସିଅମ, ମାଗନେସିଅମ୍, ଗନ୍ଧକ, ଲୌହ, ସୀସା ପ୍ରଭୃତି ଧାତବ ପଦାର୍ଥ ଆମୋନିଆ ଓ ଜୀବଜନ୍ତୁଗୁଡ଼ିକ ପଚିଗଲା ପରେ ତହିଁରୁ ଉଦ୍‌ଗତ ଲବଣ ପ୍ରଧାନ । ଅଧିକାଂଶ ସ୍ଥାନର ଜଳରେ ଚୂନର ଅଂଶ (Calcium Chloride, Calcium nitrate) ବହୁ ପରିମାଣରେ ଥିବାରୁ ସେ ଜଳର ସ୍ୱାଦୁ ଖାରିଆ ହୋଇଥାଏ । ସମୁଦ୍ର କୂଳରେ କୂପଜଳ ପ୍ରାୟ ଲୁଣିଆ ବା ସେଥିରେ ଲୁଣି ଅଂଶ ବେଶି ଥାଏ ।

ମୃତ୍ତିକାର କୌଣସି ସ୍ଥାନରେ ଯଦି ଜୈବିକ ପଦାର୍ଥ ଲଗିଥାଏ ତେବେ ସେ ବାଟ ଦେଇ ଜଳ ବହି ଆସିଲେ ଉକ୍ତ ପଦାର୍ଥର କେତେକାଂଶ ବା ତହିଁରୁ ବାହାରିଥିବା ଲବଣ ପ୍ରବାହ ସଙ୍ଗେ ଚାଲିଆସେ । ତେଣୁ ଜଳ ଦୂଷିତ ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ବିସ୍ୱାଦୁ

ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । ଯେଉଁ ଜଳରେ ବହୁତ ଜୈବିକ ପଦାର୍ଥ ଥାଏ ତାହା ପଟାସ୍‌ପରମାଙ୍ଗାନେଟ୍ ରଙ୍ଗକୁ ଶୀଘ୍ର ଶୀଘ୍ର ନଷ୍ଟ କରିଦିଏ ।

ଜଳକୁ ଦୂଷିତ ପଦାର୍ଥ କେଉଁଠାରୁ ଆସେ (**Sources of Pollution of water**)—

(କ) କୂପ ଜଳ କିପରି ଦୂଷିତ ହୁଏ—ଅଳ୍ପ ଗଭୀର କୂପର ଜଳ ଅତିଶୀଘ୍ର ଦୂଷିତ ହୋଇଯାଏ ।

୧ । କୂପ ନିକଟରେ ନର୍ଦ୍ଦମା, ପାଇଖାନା, ପଚାପୋଖରୀ, ଗୁହାଳ, ଧାନବିଲ ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ମଇଳା ଜଳ ଜମିଥିଲେ ସେଥିରୁ ଦୂଷିତ ଜଳ ଆସି କୂପ ଜଳ ସଙ୍ଗେ ମିଶିଯାଏ ।

୨ । କୂପ ନିକଟରେ ଗଛ ପ୍ରଭୃତି ଥିଲେ ତହିଁରୁ ଶୁଖିଲା ପତ୍ର ପଡ଼ି ପାଣିରେ ପଚିଯାଏ ଓ ଗଛ ଉପରେ ମାଙ୍କଡ଼, ପକ୍ଷୀ ପ୍ରଭୃତି ବସି ମଳତ୍ୟାଗ କଲେ ଜଳ ଦୂଷିତ ହୋଇଯାଏ ।

୩ । କୂପ ନିକଟରେ ବାସନ ମାଜିବା, ସ୍ନାନ କରିବା ବା ମଇଳା ଲୁଗା କାଚିବା ଦ୍ୱାରା ସେଥିରୁ ଦୂଷିତ ଜଳ ମୃତ୍ତିକା ଭେଦ କରି କୂଅ ଭିତରକୁ ପଶିଯାଏ ।

୪ । ଗୋଟିଏ କୂଅରୁ ସାଧାରଣତଃ ଅନେକ ଲୋକ ଜଳ ନିଅନ୍ତି ଏବଂ ପ୍ରତ୍ୟେକେ ନିଜ ନିଜର ଗରା, ବାଲ୍‌ଟି ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି । ତନ୍ମଧ୍ୟରୁ କୌଣସି ଜଣକର ପାତ୍ର ଦୂଷିତ ହୋଇଥିଲେ କୂଅର ସମୁଦାୟ ଜଳ ଦୂଷିତ ହୋଇଯାଏ ।

(ଖ) ପୁଷ୍କରିଣୀ ଜଳ କିପରି ଦୂଷିତ ହୁଏ—ଅନେକ ସ୍ଥଳରେ ପୁଷ୍କରିଣୀ ଜଳକୁ ପାନୀୟ ଜଳରୂପେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । ଅତଏବ ଏ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ମଧ୍ୟ କିଛି ଜାଣିବା ଦରକାର ।

୧ । ପୁଷ୍କରିଣୀର ଗୃହ ପାଖରେ ଗଛ, ଲତା ରହି ତହିଁରୁ ପତ୍ର ଓ ତହିଁରେ ବସିଥିବା ଜନ୍ତୁମାନଙ୍କର ମଳଦ୍ୱାରା ଜଳ ଦୂଷିତ ହୁଏ ।

୨ । ପୁଷ୍କରିଣୀର ବନ୍ଧ ଉପରେ ମଳତ୍ୟାଗ କଲେ, ସେସବୁ ବର୍ଷାଦିନେ ଧୋଇ ହୋଇ ଆସି ଜଳ ସଙ୍ଗେ ମିଶେ ।

୩ । ପୁଷ୍କରିଣୀ ନିକଟରେ ଥିବା ପଇଁଆ, ଗୁହାଳ, ପାଇଖାନା ବା ନର୍ଦ୍ଦମାର ଜଳ ଧୋଇ ହୋଇ ଆସି ଜଳ ସଙ୍ଗେ ମିଶିଯାଏ ।

୪ । ଗୋରୁ ମଇଁଷି ବା କୁକୁର ପ୍ରଭୃତି ଜନ୍ତୁ ବା ରୋଗୀ ଲୋକ ସ୍ନାନ କଲେ ପୁଷ୍କରିଣୀର ଜଳ ଦୂଷିତ ହୁଏ ।

୫ । ମଇଳା ଲୁଗା, ରୋଗୀର ଲୁଗାପଟା ସେ ଜଳରେ କାଚିଲେ ତାହା ପାନୀୟ ଏବଂ ସ୍ନାନର ଅନୁପଯୁକ୍ତ ହୋଇଯାଏ ।

(ଗ) ନଦୀଜଳ କିପରି ଦୂଷିତ ହୁଏ—ନଦୀକୂଳରେ ମଳତ୍ୟାଗ କଲେ, ମଇଳା ଲୁଗା ପରିଷ୍କାର କଲେ, ମୃତ ଶବ ବା ଅର୍ଦ୍ଧଦଗ୍ଧ ଶବ ପକାଇଲେ ତହିଁର ଜଳ ଦୂଷିତ ହୁଏ । ଅନେକ ସହରର ନର୍ଦ୍ଦମା ଆସି ନଦୀରେ ପଡ଼ୁଥାଏ । ତଦ୍ଦ୍ୱାରା ସହରର ଯାବତ ମଇଳା ପଦାର୍ଥ ନଦୀ ଜଳ ସଙ୍ଗେ ମିଶି ଜଳକୁ ଏକାବେଳକେ ଦୂଷିତ କରି ପକାଏ ।

ଦୂଷିତ ଜଳ ପାନ କଲେ ଆମର କି କି କ୍ଷତି ହୁଏ **(Effects of drinking impure water)**—

ଯେଉଁ ଜଳରେ ଜୀବାଣୁ ବା କୃମି ଡିମ୍ବ ପ୍ରଭୃତି ଥାଏ ସେ ଜଳ ପାନ କଲେ ନାନାପ୍ରକାର ରୋଗ ଯଥା:—ହଇଜା, ଟାଇଫଏଡ୍, ଆମାଶୟ ପ୍ରଭୃତି ରୋଗ ହୁଏ । ରୋଗୀମାନଙ୍କର ମଳମୂତ୍ର ବା ମଇଳା ଲୁଗାପଟା ପରିଷ୍କାର କଲେ ତହିଁରେ ଲାଗିଥିବା

ଜୀବାଣୁଗୁଡ଼ିକ ଜଳରେ ମିଶି କ୍ରମେ ସେମାନଙ୍କର ବଂଶ ବୃଦ୍ଧି କରିବାରେ ଲାଗନ୍ତି । ସେଥିସକାଶେ ଗୋଟିଏ ଗ୍ରାମ ବା ସହରର ଜଳଭଣ୍ଡାରରେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ରୋଗଜୀବାଣୁ ମିଶିଗଲେ ତାହା କ୍ରମେ ସମସ୍ତ ଅଧିବାସୀଙ୍କୁ ଆକ୍ରମଣ କରେ । ଏହି କାରଣରୁ ବଡ଼ ବଡ଼ ମେଳାମାନଙ୍କରେ ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ ଏତେ ଶୀଘ୍ର ବ୍ୟାପିଯାଏ ।

ବାଲି ମାଟି ମିଶା ଜଳ ପାନକଲେ ଉଦରାମୟ (diarrhoea) ପ୍ରଭୃତି ହୁଏ । ଯେଉଁ ଜଳରେ ଅଧିକ ପରିମାଣ ଖଣିଜ ଲବଣ ଥାଏ ସେପରି ଜଳ ପାନ କଲେ ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ, ଉଦରାମୟ ପ୍ରଭୃତି ରୋଗ ହୁଏ ।

ଜଳ ଶୋଧନ ବିଧି (Purification of water)— ଆମ ଦେଶର ଅଧିକାଂଶ ଗ୍ରାମ ବା ସହରର ଲୋକେ ପ୍ରାୟ ସର୍ବଦା ବିଶୁଦ୍ଧ ଜଳ ପାନ କରନ୍ତି ନାହିଁ । ବିଶୁଦ୍ଧ ଜଳ (ଅର୍ଥାତ୍ ରଙ୍ଗ, ଗନ୍ଧ, ସ୍ୱାଦୁ ଓ ଦୂଷିତ ପଦାର୍ଥ ହୀନ ଜଳ) ସମସ୍ତଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ପାଇବା ମଧ୍ୟ କଷ୍ଟକର । ତେଣୁ ଅନେକେ ରୋଗାକ୍ରାନ୍ତ ହୁଅନ୍ତି । ଆହୁରି ମଧ୍ୟ ଦେଖାଯାଏ ଯେ ସେହି ଜଳ ପାନ କରି ଅନେକେ କୌଣସି ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ । ଏହାର କାରଣ ଏହି ଯେ ସେପରି ଜଳ ଲୋକର ଅଭ୍ୟାସ ହୋଇଯାଏ; କିନ୍ତୁ ସମୟରେ ତାହାର କୁପ୍ରଭାବ ଜଣାଯାଏ ।

ପ୍ରାକୃତିକ ଉପାୟରେ ଜଳ କେତେକାଂଶରେ ବିଶୁଦ୍ଧ ହୋଇଯାଏ । ଗୋଟିଏ କୂଅ ବା ପୋଖରୀକୁ ସର୍ବଦା କଡ଼ା ନିୟମ ଅନୁଯାୟୀ ରଖିବା କଷ୍ଟକର ହୁଏ ଏବଂ ଜୀବାଣୁଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟ ଆମ୍ଭ ଅଗୋଚରରେ ସେଠାରେ ପ୍ରବେଶ କରନ୍ତି । ତେଣୁ ଯେଉଁ ଜଳକୁ

ପାଣୀସ୍ୱରୂପେ ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ହେବ; ତାକୁ ସର୍ବଦା ବିଶୁଦ୍ଧ ରଖିବା ସମସ୍ତଙ୍କର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ। ସୁଗଭୀର ନଳକୂପର ଜଳ, କଳପାଣି ପ୍ରଭୃତିକୁ ବିଶୁଦ୍ଧ କରିବା ପ୍ରାୟ ଦରକାର ହୁଏ ନାହିଁ ।

(କ) ପ୍ରାକୃତିକ ଉପାୟରେ ଜଳ ଶୋଧନ (Natural purification of water)—ସମୟ ସମୟରେ ନଦୀ ବା ବଡ଼ ବଡ଼ ପୋଖରୀର ଜଳ ପ୍ରାକୃତିକ ଉପାୟରେ ବିଶୁଦ୍ଧ ହୋଇଯାଏ । ସାଧାରଣତଃ ଭାସମାନ ଦୂଷିତ ପଦାର୍ଥଗୁଡ଼ିକ (ବାଲି, ମାଟି) କିଛି ସମୟ ପରେ ତଳକୁ ବସିଯାଏ ଏବଂ ତାହା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଅନେକ ଜୀବାଣୁକୁ ତଳକୁ ନେଇଯାଏ । ବର୍ଷାଦିନେ ନଦୀଜଳ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୋଳିଆ ହୋଇଥାଏ; କିନ୍ତୁ କ୍ରମେ ତାହା ପରିଷ୍କାର ଓ ନିର୍ମଳ ହୋଇଯାଏ । ଅଭି ମଧ୍ୟ ନଦୀ ବା ପୋଖରୀର ବିସ୍ତୀର୍ଣ୍ଣ ଜଳ-ଭାଗରେ ଯଦି ସାମାନ୍ୟ କିଛି ଦୂଷିତ ପଦାର୍ଥ ମିଶେ ତାହା ଗୋଳେଇ ହୋଇ କେଉଁଆଡ଼େ ଚାଲିଯାଏ ଏବଂ ପ୍ରାୟ କୌଣସି କ୍ଷତିକାରକ ହୁଏ ନାହିଁ ।

ଜଳ ସଙ୍ଗେ ଯେଉଁ ଅମ୍ଳଜାନ ଥାଏ ତାହା ଅନେକ ଜୀବାଣୁଙ୍କୁ ନଷ୍ଟ କରେ, ଜଳରେ ଥିବା ଦଳ ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଲତା ପତ୍ର ଅମ୍ଳଜାନ ତ୍ୟାଗ କରି ଏ କାର୍ଯ୍ୟରେ ମଧ୍ୟ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତି ।

ପ୍ରଚୁର ସୂର୍ଯ୍ୟ କିରଣ ଜଳ ଉପରେ ପଡ଼ି ଅନେକ ଜୀବାଣୁଙ୍କୁ ନଷ୍ଟ ବା ଶକ୍ତିହୀନ କରି ଦେବାରୁ ସେମାନେ ଆଉ କ୍ଷତିକାରକ ହୋଇ ପାରନ୍ତି ନାହିଁ ।

ଜଳରେ ଅନେକ ଛୋଟ ଛୋଟ ପୋକ ଓ ଜୀବାଣୁ ଥାନ୍ତି । ସେମାନେ ବାହାରର ରୋଗ-ଜୀବାଣୁଙ୍କୁ ଅନେକ ସମୟରେ ଖାଇ ଦିଅନ୍ତି ବା ଶକ୍ତିହୀନ କରି ଦିଅନ୍ତି ।

(ଗ) କୃତ୍ରିମ ଉପାୟରେ ଜଳ ଶୋଧନ ବିଧି (Artificial purification of water)—(୧) ଜଳକୁ ୧୫ ମିନିଟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗରମ କରି ଦେଲେ ତହିଁରେ ଥିବା ଜୀବାଣୁଗୁଡ଼ିକ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାନ୍ତି ଓ କେତେକ ଲବଣ ମଧ୍ୟ ତଳକୁ ବସିଯାଏ । ସାଧାରଣ ଲୋକେ ଏ ଉପାୟରେ ଜଳ ଶୋଧନ କରି ପାରିବେ । ଏହା ସହଜସାଧ୍ୟ ଏବଂ ଏଥିରେ କୌଣସି ଖର୍ଚ୍ଚ ମଧ୍ୟ ନାହିଁ । ସିଦ୍ଧ ଜଳ ପାନ କଲେ ସାମାନ୍ୟ ଧୂଆଁ ଗନ୍ଧ ହୁଏ । ତାକୁ ଦୁଇଟି ଗିଲାସରେ ଫେଣ୍ଟି ଦେଲେ ତହିଁ ସଙ୍ଗେ ବାୟୁ ମିଶି ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ନଷ୍ଟ ହୁଏ ।

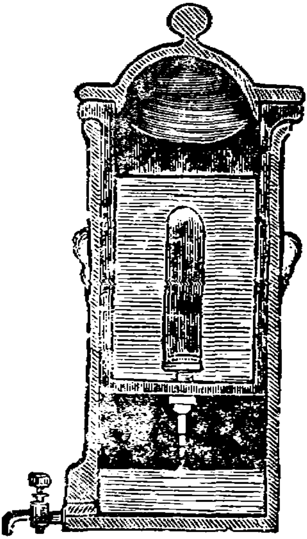
(୨) ବକ ଯନ୍ତ୍ର ସାହାଯ୍ୟରେ (Distillation) ଜଳକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ବିଶୁଦ୍ଧ କରାଯାଇପାରେ; କିନ୍ତୁ ସାଧାରଣ ଗୃହସ୍ଥ ପକ୍ଷରେ ଏହାର ବ୍ୟବହାର ଅସମ୍ଭବ । ଜଳକୁ ପ୍ରଥମେ ବାଷ୍ପ କରି ପୁଣି ତାକୁ ଜଳରେ ପରିଣତ କରିବାକୁ ହୁଏ । ଏଥିଲାଗି ଅନେକ-ଗୁଡ଼ିଏ ଯନ୍ତ୍ରର ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ ।

(୩) ଫିଟିକିରି ବା ନିର୍ମଳୀଫଳ ଜଳରେ ପକାଇଲେ ତହିଁରୁ ଗୋଳିଆ ଅଂଶ ତଳକୁ ବସିଯାଏ । ତାପରେ ଜଳକୁ ଛାଣିଦେଲେ ପରିଷ୍କାର ହୋଇଯାଏ ।

(୪) ଜଳ ଛାଣିବା ଯନ୍ତ୍ର ବା ଫିଲଟାର (Filters) ଦ୍ୱାରା ଜଳକୁ ଶୁଦ୍ଧ କରାହୁଏ । ଏହା ଅନେକ ପ୍ରକାରର ଅଛି । କିନ୍ତୁ ପ୍ରତ୍ୟେକର କାର୍ଯ୍ୟପ୍ରଣାଳୀ ପ୍ରାୟ ଏକ । ବର୍କଫିଲ୍‌ଡ଼, ପାଷ୍ଟର ଚେମ୍ବରଲେନ୍ ପ୍ରଭୃତି Filter ମାଟିରେ ତିଆରି ହୋଇଥାଏ ତାହା ଭିତରେ ଗୋଟିଏ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଛିଦ୍ର ବିଶିଷ୍ଟ ନଳୀ (Cylinder) ଥାଏ । ଫିଲଟାର ଭିତରେ ଜଳ ଢାଳିଦେଲେ ଗୁପଯୋଗୁଁ ସେହି ସୂକ୍ଷ୍ମ ଛିଦ୍ର ବାଟେ ଜଳ ଗଳି କଲବେଳେ ତହିଁରୁ ଦୂଷିତ ପଦାର୍ଥ-

ଗୁଡ଼ିକ ଛୁଣି ହୋଇଯାଏ । ତାହା ପରେ ଗୋଟିଏ କଳ (Tap) ଦ୍ୱାରା ଜଳକୁ ବାହାର କରାଯାଏ ।

ଏଗୁଡ଼ିକ ସାଧାରଣ ଗୃହସ୍ଥ ପକ୍ଷରେ ସୁବିଧାଜନକ ନୁହେଁ । କାରଣ କିଛି ଦିନ ବ୍ୟବହାର ପରେ ଦୂଷିତ ପଦାର୍ଥଗୁଡ଼ିକ ସେହି ସୂକ୍ଷ୍ମ ଛିଦ୍ର ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରବେଶ କରି ସେଗୁଡ଼ିକ ବନ୍ଦ କରିଦିଏ ଓ ଫିଲଟାର ଆଉ କାର୍ଯ୍ୟ କରେ ନାହିଁ । ଏଥିଲାଗି ପ୍ରତି ସପ୍ତାହରେ ତାକୁ ବାହାର କରି ପରିଷ୍କାର କରିବାକୁ ହୁଏ । ଆଉ ମଧ୍ୟ ଖୁବ୍ ଗୋଳିଆ ପାଣି (ବନ୍ୟାଜଳ) ଏଥିରେ ଛଣା ଗଲେ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଛିଦ୍ରଗୁଡ଼ିକ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ । ସମସ୍ତ ସମୟରେ କେତେକ ଜୀବାଣୁ ମଧ୍ୟ ଏସବୁ ଛିଦ୍ର ଭେଦକରି ବାହାରି ଯାଆନ୍ତି । ତେଣୁ ଏ ପ୍ରକାର ଜଳର ବିଶୁଦ୍ଧତା ଉପରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ନିର୍ଭର କରିହୁଏ ନାହିଁ ।



ଫିଲ୍‌ଟାର୍

ଚାରିଗୋଟି କଳସୀ ସାହାଯ୍ୟରେ ମଧ୍ୟ ଜଳ ଶୋଧନ କରାଯାଏ । (Four gurrah method) ଗୋଟିଏ କାଠର ଫର୍ମା ତିଆରି କରି ତହିଁରେ ତଳକୁ ତଳ ଚାରିଟି କଳସୀ ରଖାଯାଏ । ପ୍ରଥମଟିରେ ସାଧାରଣ ଜଳ, ଦ୍ୱିତୀୟ କଳସୀରେ କୋଇଲା, ତୃତୀୟ କଳସୀରେ ପରିଷ୍କୃତ ବାଲି ଦିଆ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ତିନିଗୋଟି କଳସୀର ତଳେ ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ ଛିଦ୍ର କରିହୋଇ

ତହିଁରେ ଖଣ୍ଡେ ସୂତା ବା ନଡ଼ା ଦିଆଯାଇଥାଏ । ପ୍ରଥମ କଳସୀରୁ ଜଳ ଦ୍ୱିତୀୟ ଓ ତୃତୀୟ କଳସୀ ମଧ୍ୟ ଦେଇ ଗଡ଼ି ଆସିଲାବେଳେ ତହିଁରୁ ଦୂଷିତ ପଦାର୍ଥ ଛଣି ହୋଇଯାଏ ଓ ପରେ ବିଶୁଦ୍ଧ ଜଳ ଚତୁର୍ଥ କଳସୀରେ ଜମା ହୁଏ । ଏହି ଜଳକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ବିଶୁଦ୍ଧ କୁହାଯାଇପାରେ ନାହିଁ । କାରଣ ବାଲି ବା କୋଇଲାରେ ନାନା-ପ୍ରକାର ଜୀବାଣୁ ଥିବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ । ଏତଦ୍‌ବ୍ୟତୀତ କଳସୀଗୁଡ଼ିକ ଗନ୍ଧ ଓ ଅପରିଷ୍କାର ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ତହିଁରେ ମଇଳା ଜମି ଜଳକୁ ଦୂଷିତ କରି ପକାଏ । ଅଳ୍ପମଧ୍ୟ କିଛି ଦିନ ପରେ ବାଲି ଓ କୋଇଲା ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ଛିଦ୍ରଗୁଡ଼ିକ ଦୂଷିତ ପଦାର୍ଥଦ୍ୱାରା ବନ୍ଦ ହୋଇଯିବାରୁ ଫିଲ୍‌ଟର ଆଉ କାମ କରେ ନାହିଁ । ତେଣୁ ସାତ ଆଠ ଦିନ ପରେ ଏସବୁ ବଦଳାଇବାକୁ ହୁଏ ।

ଯେଉଁ ସ୍ଥାନରେ ମ୍ୟୁନିସିପାଲିଟି କଳଦ୍ୱାରା ଜଳ ଯୋଗାଏ ସେଠାରେ ମଧ୍ୟ ଏହି ଫିଲ୍‌ଟର କ୍ରିୟାର ସାହାଯ୍ୟ ନିଆହୁଏ । ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରେ ଚାରିକୋଣିଆ ପୋଖରୀଗୁଡ଼ିଏ ଖୋଳା ହୁଏ । ସବାତଳେ ଦୁଇ ସ୍ତର ଇଟା ସଜାହୁଏ । ଇଟା ଉପରେ ଦୁଇ ଫୁଟ ପଥର ଚିପା, ତା ଉପରକୁ ଛୋଟ ଛୋଟ ଇଟା ଗୁଣ୍ଡି ଦିଆହୁଏ । ଏହା ଉପରକୁ ଦୁଇ ତିନି ଫୁଟ ବାଲି ଦିଆହୁଏ । ପୋଖରୀର ଉପରଭାଗରେ ଜଳ ପୂର୍ଣ୍ଣ କରି ଦେଲେ ତାହା ଏହି ସ୍ତରଗୁଡ଼ିକ ଭେଦ କରି କିଛି ବିଶୁଦ୍ଧ ହୁଏ ଓ ସେଠାରୁ ପୁଣି ଆଉ ଗୋଟିଏ ପୋଖରୀକୁ ଯାଏ । ଏହିପରି ଦୁଇ ତିନୋଟି ପୋଖରୀ ମଧ୍ୟରେ ଗଡ଼ି ଆସିଲାବେଳେ ସେ ଜଳ ପ୍ରାୟ ଦୂଷିତ ପଦାର୍ଥ ଶୂନ୍ୟ ହୋଇଯାଏ । ତାହାପରେ ଏହି ଜଳକୁ ପମ୍ପ (Pump) ସାହାଯ୍ୟରେ ବିତରଣ କରାଯାଏ । ଏହି ପ୍ରଣାଳୀକୁ (Slow sand filter) କୁହାଯାଏ ।

(୫) ରସାୟନିକ ବିଶୋଧକ ଦ୍ରବ୍ୟ ଦ୍ୱାରା ଜଳକୁ ଶୋଧନ କରାଯାଏ । ଏମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଚୂନ, ପଟାସ୍ ପରମାଙ୍ଗାନେଟ୍, ବ୍ଲିଚିଂ ପାଉଡ଼ର ପ୍ରଧାନ ।

ଚୂନ—ଏହା ଶସ୍ତା ଓ ସବୁଠାରେ ମିଳେ । କୂପଜଳ ବିଶୋଧନ କରିବାଲାଗି ରନ୍ଧା ଚୂନ ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ ।

ପଟାସ୍ ପରମାଙ୍ଗାନେଟ୍—ଜଳରେ ଥିବା ଜୀବାଣୁମାନଙ୍କୁ ନଷ୍ଟ କରିଦିଏ । କୂପଜଳ ବିଶୋଧନ କରିବା ଲାଗି ଏହା ଅଧିକାଂଶ ସ୍ଥଳରେ ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ । ଦୁଇ ଶହ ଗ୍ୟାଲନ୍ ଜଳ ଲାଗି ପ୍ରାୟ ଏକ ଗ୍ରାମ ପଟାସ୍ ପରମାଙ୍ଗାନେଟ୍ ଦରକାର ହୁଏ ।

ବ୍ଲିଚିଂ ପାଉଡ଼ର—ଦୁଇ ଶହ ଗ୍ୟାଲନ୍ ଜଳ ଲାଗି ପ୍ରାୟ ଏକ ଗ୍ରାମ ଦରକାର ହୁଏ । ସାଧାରଣତଃ କୂପଜଳ ବିଶୋଧନ କରିବା ଲାଗି ଏହା ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ । ଏକପ୍ରକାର ତୀବ୍ର ଗନ୍ଧ ଯୋଗୁଁ ଏହା ପରିବର୍ତ୍ତରେ ଅନେକେ ପଟାସ୍ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି ।

ତୁତିଆ (Copper Sulphate)—ଜଳଜାତ ଉଦ୍ଭିଦଗୁଡ଼ିକୁ ନଷ୍ଟ କରିବାଲାଗି ଏହା ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ ।

ଜଳରେ ଥିବା ଦୂଷିତ ପଦାର୍ଥ, ତହିଁରୁ ଜାତ ହୋଇଥିବା ରୋଗ ସକଳ ଓ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦୂଷିତ ପଦାର୍ଥର ଶୋଧନ ପ୍ରଣାଳୀର ସଂକ୍ଷେପ ତାଲିକା ପର ପୃଷ୍ଠାରେ ପ୍ରଦତ୍ତ ହେଲା ।

	ଦୂଷିତ ପଦାର୍ଥର ନାମ	ରୋଗ	ଶୋଧନ ପ୍ରଣାଳୀ
ଭାସମାନ ଦୂଷିତ ପଦାର୍ଥ	ମାଟି, ବାଲି ଇତ୍ୟାଦି	ଉଦରାମୟ	ଫିଲଟାର, ଫିଟ୍‌କିରି ନିର୍ମଳୀ ଫଳ
	ରୋଗ ଜୀବାଣୁ	ହଇଜା, ଟାଇଫଏଡ୍, ଆମାଶୟ	ଗରମ କରିବା ଓ ପରେ ଛାଣିଦେବା, ପଟାସ୍, ବ୍ଲିଚିଂ ପାଉଡ଼ର
	କୃମିଡମ୍ବ	କୃମିରୋଗ	ଗରମ କରି ଛାଣିଦେବା, ଫିଲଟାର
ଦ୍ରବୀଭୂତ ଦୂଷିତ ପଦାର୍ଥ	ଦୂଷିତ ବାଷ୍ପ ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳ, ସଲଫିଉରେଟେଡ୍ ହାଇଡ୍ରୋଜେନ୍	ଉଦରାମୟ ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ	ବକ ଯନ୍ତ୍ର ଗରମ କରିବା
	ଲବଣ, ଚୂନ, ମାଗ୍‌ନେସିୟମ୍, ଖାଦ ସୀସା, ଲୌହ ଇତ୍ୟାଦି	ଉଦରାମୟ କୋଷ୍ଠ କାଠିନ୍ୟ	ବକ ଯନ୍ତ୍ର ଗରମ କରିବା

ଆଦର୍ଶ କୂପ (Ideal well)—

ଅଧିକାଂଶ ସହରରେ ଆଜିକାଲି ପାଣିକଳର ବ୍ୟବସ୍ଥା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଅଛି । ତଦ୍ଦ୍ୱାରା ଅତି ସୁବିଧାରେ ବିଶୁଦ୍ଧ ପାନୀୟ ଜଳ ମିଳୁଅଛି । କୂପ ଖନନ କରି ବା ପ୍ରାକୃତିକ ଜଳଭଣ୍ଡାରରୁ ଜଳ ଆଣି ତାକୁ ନାନା ଉପାୟରେ ବିଶୁଦ୍ଧ କରାଯାଏ । ସହରର ନିକଟବର୍ତ୍ତୀ ସ୍ଥାନରେ ଖୁବ୍ ଉଚ୍ଚରେ ଜଳଭଣ୍ଡାର (Tank or Reservoir) ନିର୍ମାଣ କରି ତହିଁରେ ବିଶୁଦ୍ଧ ଜଳ ସଞ୍ଚୟ କରା-

ଯାଏ । ସେହି ଜଳଭଣ୍ଡାରରୁ ନଳୀ (Pipe) ଦ୍ୱାରା ସହରର ସମସ୍ତ ଅଂଶକୁ ଜଳ ଯୋଗାଏ । ଏ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଦ୍ୱାରା ଜଳ ଦୂଷିତ ହେବାର ଏବଂ ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ ବ୍ୟାପିବାର ଆଉ ଉପାୟ ନ ଥାଏ । ପୁରୀ ସହରରେ ପାଣିକଳର ବ୍ୟବସ୍ଥା ହେବା ଦିନଠାରୁ ହଇଜା ରୋଗ ବହୁପରିମାଣରେ କମି ଯାଇଅଛି ।

ଅର୍ଥର ଦୁରବସ୍ଥା ଯୋଗୁଁ ମଫସଲ ଓ କେତେକ ସହରରେ ପାଣିକଳର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯାଇ ପାରୁନାହିଁ । ସେଠାରେ କୂପ ବା ପୁଷ୍କରଣୀର ଜଳକୁ ସମସ୍ତେ ପାନୀୟରୂପେ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି । ଏ ସବୁର ଜଳ ଦୂଷିତ ହେବାର ଯଥେଷ୍ଟ ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ । ତେଣୁ କୂପ ଓ ପୁଷ୍କରଣୀ ପ୍ରତି ବିଶେଷ ଦୃଷ୍ଟି ଦେବା ଉଚିତ । ଅବଶ୍ୟ ସୁଗଭୀର ନଳୀ କୂପ ପ୍ରତି କୌଣସି ଦୃଷ୍ଟି ଦେବା ଦରକାର ହୁଏ ନାହିଁ ।

ଗୋଟିଏ ଆଦର୍ଶ କୂପ ତିଆରି କରିବାକୁ ହେଲେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ବିଷୟ ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦେବାକୁ ହେବ—

(୧) ସୁଗଭୀର କୂପ ଅଳ୍ପ ଗଭୀର କୂପ ଅପେକ୍ଷା ଭଲ । ପକ୍କା କୂଅ ନଳିଦିଆ କୂଅ ଅପେକ୍ଷା ଭଲ । ପକ୍କା କୂଅ ବା ବାମ୍ପୀ କରିବାକୁ ହେଲେ ପାଣିସ୍ତର ପାଖରୁ ଇଟା ଓ ସିମେଣ୍ଟର କାମ ହେବା ଉଚିତ । ମାଟି ନଳି ବା ପଥର ନଳିର କୂଅ ହେଲେ ନଳି-ଗୁଡ଼ିକର ଯୋଡ଼ ମୁହଁରେ ସିମେଣ୍ଟ ଲଗାଇ ଫାଙ୍କ ବନ୍ଦ କରି ଦେବାକୁ ହେବ । ଯେପରିକି ବାହାରର ପାଣି ଝରି ଆସି କୂଅରେ ପଶି ନ ପାରିବ ।

(୨) କୂଅର ଉପରକୁ ଦୁଇ ତିନି ଫୁଟର ପକ୍କା ଗାନ୍ଥି ନିହେବ ଏବଂ ଚାରି ପାଖରେ ଅନ୍ତତଃ ଛଅ ଫୁଟ ଅନ୍ତରରେ ଗୋଲ୍ଲ

ଓ ସିମେଣ୍ଟଦ୍ୱାରା ପକ୍କା ତିଆରି କରିଦେବାକୁ ହେବ । ତାହା କୂଅଠାରୁ କ୍ରମେ ଗଡ଼ାଣିଆ ହୋଇଥିବ ଓ ସେଥିରୁ ଗୋଟିଏ ପକ୍କା ନାଳ ବାହାରି ବହୁଦୂରକୁ ଯାଇଥିବ ।

(୩) କୂଅର ମୁହଁଟିକୁ ସର୍ବଦା ବନ୍ଦ କରିଦେଲେ ତା ଭିତରକୁ ଆଉ ଧୂଳି, କୁଟା, ପତ୍ର ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ପ୍ରବେଶ କରିପାରେ ନାହିଁ । କୂଅ ଭିତରେ ଗୋଟିଏ ନଳୀ (Pump) ଲଗାଇ ଦେଲେ ସୁବିଧାରେ ବିଶୁଦ୍ଧ ଜଳ ମିଳିବ । କିନ୍ତୁ ଯେଉଁଠାରେ ନଳୀ ଲଗାଇବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା ହୋଇ ନ ପାରିବ ସେଠାରେ ଗୋଟିଏ ବାଲ୍‌ଟି ଓ ଲୁହା ଜଞ୍ଜିର ସାହାଯ୍ୟରେ ଜଳ ବାହାର କରିବାକୁ ହେବ । ସେହି ବାଲ୍‌ଟିଟି ଛଡ଼ା କୂଅ ଭିତରକୁ ଯେପରି ଆଉ କୌଣସି ଲୋକର ଗରା ବା ବାଲ୍‌ଟି ନ ଯିବ ସେଥିପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦେବାକୁ ହେବ ।

(୪) କୂଅ ପାଖରୁ ଦୁଇ ଶହ ଫୁଟ ଭିତରେ କୌଣସି ପାଇଖାନା, ଗୁହାଳ, ନର୍ଦ୍ଦମା ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଦୂଷିତ ଜଳଭଣ୍ଡାର ରହିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ମୂଷା ଗାତ ବା କୌଣସି ଖାଲ ରହିଲେ ସେଥିରେ ଜଳ ଜମି କୂଅ ଭିତରକୁ ଗଳିଯିବ । ତେଣୁ ସେ ସବୁ ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦେବାକୁ ହେବ ।

(୫) କୂଅ ମୂଳ ପାଖରେ କୌଣସି ବଡ଼ ଗଛ ପ୍ରଭୃତି ରହିବ ନାହିଁ ।

(୬) କୂଅ ନିକଟରେ ଗାଧୋଇବା, ଲୁଗା କାଚିବା, ବାସନ ମାଜିବା ପ୍ରଭୃତି ନିଷେଧ କରିବାକୁ ହେବ ।

(୭) ପ୍ରତି ବର୍ଷ ବର୍ଷାଋତୁ ପୂର୍ବରୁ କୂଅଟିକୁ ଉଛାଳି ଦେବାକୁ ହେବ ଓ ବର୍ଷାପରେ ଏବଂ ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ ବ୍ୟାପୁଥିବା ସମୟରେ ରାସାୟନିକ ବିଶୋଧକ ଦ୍ୱାରା ବିଶୋଧନ କରିବାକୁ ହେବ ।

ଆଦର୍ଶ ପୁଷ୍କରିଣୀ (Ideal Tank)—

(୧) ପୁଷ୍କରିଣୀଟି ବଡ଼ ଓ ଗଭୀର ହେବା ଉଚିତ । ଚାରିପାଖରେ ଉଚ୍ଚ ବନ୍ଧ ତିଆରି କରିବାକୁ ହେବ ଯେପରି କି ବାହାରର ଜଳ ଭିତରେ ପ୍ରବେଶ ନ କରେ ।

(୨) ଏହାର ଚାରି ପାଖରେ ଲୁହାର ବାଡ଼ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ବାଡ଼ ତିଆରି କଲେ ଗୋରୁ ମଇଁଷି ପ୍ରଭୃତି ପଶି ପାରିବେ ନାହିଁ । ଚାରି ପାଖରେ ବଡ଼ ବଡ଼ ଗଛ ରହିବ ନାହିଁ ।

(୩) କୌଣସି ଲୋକ, ଗାଈ ଗୋରୁ ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଜୀବଜନ୍ତୁ ସ୍ନାନ କରିବା, ବାସନ ମାଜିବା, ମଇଳା ଲୁଗାପଟା କାଚିବା ନିଷେଧ କରିବାକୁ ହେବ ।

(୪) କେବଳ ଗୋଟିଏ ବାଲ୍ଟି ସାହାଯ୍ୟରେ ତହିଁରୁ ଜଳ ଆଣି ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ହେବ । ଅନ୍ୟ କୌଣସି ପାତ୍ର ତହିଁ ମଧ୍ୟକୁ ଯିବ ନାହିଁ ।

(୫) ପୁଷ୍କରିଣୀ ମଧ୍ୟରେ ଦଳ ପ୍ରଭୃତି ହେଲେ ଶୀଘ୍ର ସଫା କରିବା ଉଚିତ । ଜଳ ଅପରିଷ୍କାର ହୋଇଗଲେ ତାକୁ ବ୍ୟବହାର କରିବା ବନ୍ଦ କରିଦେଇ ଶୀଘ୍ର ସେ ଜଳକୁ ବାହାର କରିଦେବାର ବନ୍ଦୋବସ୍ତ କରିବ ।

(୬) ଛୋଟ ଛୋଟ ମାଛ ଛାଡ଼ିଲେ ସେମାନେ ମଶାଡିମ୍ବ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଜୀବାଣୁମାନଙ୍କୁ ଖାଇଯିବେ ।

କୂପ ବା ପୁଷ୍କରିଣୀ ଜଳ ଘରକୁ ଆଣି ସିଝାଇବା ସର୍ବଦା ବାଧ୍ୟ । ଗରା, କଳସୀ, ସୁରେଇ ପ୍ରଭୃତିରେ ଜଳକୁ ରଖି ଢୋଡ଼ାଇ ଦେବାକୁ ହେବ । ତଦ୍ଦ୍ୱାରା ଜଳ ପରିଷ୍କାର ଓ ଥଣ୍ଡା ରହେ । ଏ ସବୁ ଜଳ ପାତ୍ରକୁ ପରିଷ୍କାର କରିବାକୁ ହେବ । ସୁରେଇ, କଳସୀ ବେଶୀଦିନ ହୋଇଗଲେ ତହିଁରେ ଜଳ ଆଉ ଥଣ୍ଡା ହୁଏ ନାହିଁ । ପ୍ରତି ମାସରେ ଗୋଟିଏ ଲେଖାଁ ନୂଆ ସୁରେଇ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ ।

ଚତୁର୍ଥ ଅଧ୍ୟାୟ

ଖାଦ୍ୟ

ଶରୀରର ବୃଦ୍ଧି ସାଧନ, ଶକ୍ତିପ୍ରଦାନ, କ୍ଷୟ ପୂରଣ, ସାଧାରଣ ପରିପୋଷଣ ଓ ଶରୀରକୁ ନୀରୋଗ କରିବା ଲାଗି ଖାଦ୍ୟ ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ଯଦି କୌଣସି ଜୀବନ୍ତ ପ୍ରାଣୀକୁ ଖାଦ୍ୟରୁ ବଞ୍ଚିତ କରାଯାଏ, ତେବେ ତାହାର ପ୍ରତିଫଳ ପ୍ରତ୍ୟେକେ ଅନୁମାନ କରି-ପାରିବେ । ଜୀବର ଶୈଶବାବସ୍ଥା ସହିତ ପ୍ରୌଢ଼ାବସ୍ଥାକୁ ତୁଳନା କଲେ ତହିଁରେ କେତେ ଯେ ପ୍ରଭେଦ ଥାଏ, ତାହା ସହଜରେ ଜଣାଯାଏ । ଶୈଶବାବସ୍ଥାରୁ ପ୍ରୌଢ଼ାବସ୍ଥାକୁ ଯେ ଗତି, ତାହା କେବଳ ଖାଦ୍ୟଯୋଗୁଁ ନୁହେ କି ? ଅର୍ଥାତ୍ ଶରୀରର କ୍ରମବିକାଶ ବୃଦ୍ଧି—କେବଳ ଖାଦ୍ୟଯୋଗୁହିଁ ଘଟେ ।

ପୁନଶ୍ଚ ଶରୀର ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରତି ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ନାନାପ୍ରକାର କାର୍ଯ୍ୟ ହେଉଅଛି । ଏପରିକି ନିଦ୍ରାବସ୍ଥାରେ ମଧ୍ୟ ପାକକ୍ରିୟା, ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ପ୍ରଭୃତି ହେଉଅଛି । ଏସବୁ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ଲାଗି ଯେଉଁ ଶକ୍ତି ଦରକାର ତାହା କେବଳ ଖାଦ୍ୟରୁହିଁ ମିଳେ ।

ଏହିସବୁ କାର୍ଯ୍ୟ ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଶରୀରର ଜୀବକୋଷ-ମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଅନେକେ କ୍ଷୟପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇ ଯାଆନ୍ତି । କେତେକ ମଧ୍ୟ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ହେତୁ ନଷ୍ଟ ହୋଇ ଯାଆନ୍ତି । ଏ ସବୁର ସ୍ଥାନପୂରଣ ବା କ୍ଷୟପୂରଣ ଯଦି ହେଉ ନ ଥାନ୍ତା, ତେବେ ଶରୀରର ଅବସ୍ଥିତି କେତେ ଦିନ ଆଉ ସମ୍ଭବ ହୁଅନ୍ତା ? ଖାଦ୍ୟଦ୍ୱାରା ନଷ୍ଟ ହୋଇ ଯାଇଥିବା ଜୀବକୋଷମାନଙ୍କର କ୍ଷୟପୂରଣ ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଅନେକ ନୂତନ ଜୀବକୋଷର ସୃଷ୍ଟି ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ ।

ଖାଦ୍ୟଦ୍ୱାରା ଏସବୁ କାର୍ଯ୍ୟ ହେବାପରେ ନାନାପ୍ରକାର ଦୂଷିତ ଓ ଅନାବଶ୍ୟକ ପଦାର୍ଥ ଶରୀରରୁ ବାହାରିଯାଏ । ଖାଦ୍ୟରୁ ସାରାଂଶ ବାହାରି କିପରି ଶରୀରର କାର୍ଯ୍ୟରେ ଲାଗେ ଓ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଏ, ଦୂଷିତ ପଦାର୍ଥଗୁଡ଼ିକ କେଉଁଠାରୁ ଆସି କିପରି ବାହାରିଯାଏ, ଏସବୁ ବିଷୟ ଶରୀରତତ୍ତ୍ୱରେ ବର୍ଣ୍ଣିତ ହୋଇଅଛି ।

ଖାଦ୍ୟର ପ୍ରଧାନ ଉପାଦାନ (Essential Dietary Elements)—(୧) ଛେନାଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ବା ପ୍ରୋଟିନ୍ (Protein) (୨) ଚିନିଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ବା କାର୍ବୋ-ହାଇଡ୍ରେଟ୍ (Carbohydrate) (୩) ଚର୍ବିଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ବା ଫ୍ୟାଟ୍ (Fat) (୪) ଖଣିଜ ଲବଣ ବା ମିନେରାଲ୍‌ସ (Minerals) (୫) ଖାଦ୍ୟ-ପ୍ରାଣ ବା ଭିଟାମିନ୍ (Vitamins) (୬) ଜଳ (Water) ।

ପ୍ରତ୍ୟେକ ଉପାଦାନର କାର୍ଯ୍ୟ ଓ ସେଗୁଡ଼ିକ କେଉଁଠାରୁ ଆସନ୍ତି, ଏସବୁ ନେଇ ଖାଦ୍ୟକୁ ନାନା ଶ୍ରେଣୀରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଏ ।

ଜୈବିକ ଖାଦ୍ୟ—ପ୍ରୋଟିନ୍, କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍, ଫ୍ୟାଟ୍ ଓ ଭିଟାମିନ ।
ଅଜୈବିକ ଖାଦ୍ୟ—ଜଳ ଓ ଲବଣ ।

ଶରୀରବର୍ଦ୍ଧକ—ପ୍ରୋଟିନ୍, ଲବଣ ।
ଶକ୍ତିଉତ୍ପାଦକ—ଫ୍ୟାଟ୍, କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍ ।
ନୀରୋଗକାରକ—ଭିଟାମିନ୍ ।
ମଳନିଷ୍କାସକ—ଜଳ ।

ପ୍ରୋଟିନ୍—ଶରୀର ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରତି ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ କୌଣସି ନା କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟ ହେଉଅଛି ଓ ତାହା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଅନେକ ଜୀବକୋଷ ନଷ୍ଟ ହୋଇ ଯାଉଅଛି । ସେମାନଙ୍କର କ୍ଷୟପୂରଣ କରିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ନୂଆ ଜୀବକୋଷର ସୃଷ୍ଟି ଲାଗି ପ୍ରୋଟିନ୍ ଦରକାର । ଏ କାର୍ଯ୍ୟଟି ପ୍ରୋଟିନ୍‌ଦ୍ୱାରା ଯେତେ ପରିମାଣରେ ହୁଏ, ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଉପାଦାନ ଦ୍ୱାରା ସେତେ ହୁଏ ନାହିଁ ।

ଜଗତର ସମସ୍ତ ପ୍ରାଣୀ ଓ ଉଦ୍ଭିଦଙ୍କର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଜୀବକୋଷରେ ପ୍ରୋଟିନ୍ ନିହିତ ଅଛି । ଏହି ପ୍ରୋଟିନ୍ ଦେହରେ ଯବକ୍ଷାରଜାନ (Nitrogen) ବୋଲି ଗୋଟିଏ ପଦାର୍ଥ ଥାଏ । ତାହା ଜୀବକୋଷମାନଙ୍କର ସଂଖ୍ୟାବୃଦ୍ଧି ଓ ତତ୍‌ସଙ୍ଗେ ଶରୀର ବୃଦ୍ଧି କରିବାରେ ବହୁତ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଯବକ୍ଷାରଜାନ ବ୍ୟତୀତ ଜୀବକୋଷର ସଂଖ୍ୟା ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ ନାହିଁ; ତେଣୁ ଶରୀର ବୃଦ୍ଧି ଲାଗି ପ୍ରୋଟିନ୍ ବହୁତ ଦରକାର ହୁଏ ।

ପ୍ରୋଟିନ୍‌କୁ ସ୍ଥୂଳତଃ ନିମ୍ନ ଶ୍ରେଣୀରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଏ ।

(୧) ସର୍ବଶକ୍ତିଯୁକ୍ତ ପ୍ରୋଟିନ୍—ଏହି ଜାତୀୟ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଶରୀରର ବୃଦ୍ଧିସାଧନ ଓ ସାଧାରଣ ପରିପୋଷଣ କରିପାରେ । ଦୁଧ ଓ ଅଣ୍ଡାରେ ଏହା ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ଅଛି ।

(୨) ସାମାନ୍ୟ ଶକ୍ତିଯୁକ୍ତ ପ୍ରୋଟିନ୍—ଏହା ଶରୀରର ସାଧାରଣ ପରିପୋଷଣ କରିପାରେ; କିନ୍ତୁ ବୃଦ୍ଧି ସାଧନ କରିବାକୁ ସକ୍ଷମ ହୁଏ ନାହିଁ । ଗହମ ଓ ଗୁଡ଼ିଲ ପ୍ରଭୃତି ଖାଦ୍ୟରେ ଏହା ଥାଏ ।

(୩) ଶକ୍ତିହୀନ ପ୍ରୋଟିନ୍—ଏହା ଶରୀରର ବୃଦ୍ଧିସାଧନ କରିପାରେ ନାହିଁ କିମ୍ବା ସାଧାରଣ ପରିପୋଷଣ ମଧ୍ୟ କରିପାରେ ନାହିଁ । ମକା ପ୍ରଭୃତିରେ ଏପରି ପ୍ରୋଟିନ୍ ଥାଏ ।

ପ୍ରକୃତିଜାତ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟରେ ଏହି ତିନି ପ୍ରକାର ପ୍ରୋଟିନ୍ କୌଣସି ଗୋଟିଏ ଥାଏ । ଆମ୍ଭେମାନେ ତନ୍ମଧ୍ୟରୁ କେତେକ ଉଦ୍ଭିଦ ଏବଂ କେତେକ ଜନ୍ତୁମାନଙ୍କଠାରୁ ପାଇଥାଉଁ ।

ଜୀବକୋଷମାନଙ୍କ ଦେହରେ ଯେଉଁ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଥାଏ, ତାହା ଉପରୋକ୍ତ ପ୍ରୋଟିନ୍‌ମାନଙ୍କଠାରୁ ପୃଥକ୍ । ତେଣୁ ସେଗୁଡ଼ିକ ଖାଦ୍ୟ ସଙ୍ଗେ ପେଟ ଭିତରକୁ ଯାଇ ସେଠାରେ ପାକକ୍ରିୟା ଯୋଗୁଁ ଶରୀରୋପଯୋଗୀ ହୋଇଯାନ୍ତି ଏବଂ ପରେ ଶରୀର କାର୍ଯ୍ୟରେ ଲାଗନ୍ତି ।

ଜନ୍ତୁଜାତ ପ୍ରୋଟିନ୍ (**Animal protein**)—ଦୁଧ, ଅଣ୍ଡା, ମାଂସ ଓ ମାଛ ଏହି ଶ୍ରେଣୀର ଅନ୍ତର୍ଗତ । ସେଥିରେ ଥିବା ପ୍ରୋଟିନ୍‌ର ଆମ ଶରୀରରେ ଥିବା ପ୍ରୋଟିନ୍ ସହିତ ବହୁତ ସାମଞ୍ଜସ୍ୟ ଅଛି । ତେଣୁ ସେମାନେ ସହଜରେ ହଜମ ହୋଇ ଶରୀରର କାମରେ ଲାଗିଯାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଉଦ୍ଭିଦଜାତ ପ୍ରୋଟିନ୍ (**Vegetable protein**) ଅର୍ଥାତ୍ ଗହମ ଗୁଡ଼ିଲ, ଡାଲିର

ପ୍ରୋଟିନ୍ ଆମ ଶରୀରର ପ୍ରୋଟିନ୍‌ଠାରୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ପୃଥକ୍ । ତେଣୁ ସେଗୁଡ଼ିକ ଶରୀରର ଅନୁପଯୋଗୀ; କିନ୍ତୁ ଏମାନେ ଯଦି ଜନ୍ତୁଜାତ ପ୍ରୋଟିନ୍ ସଙ୍ଗେ ମିଶିଯାନ୍ତି ତେବେ ଶରୀରର ଉପଯୋଗୀ ହୋଇ ବୃଦ୍ଧି ସାଧନ କରନ୍ତି । ଜନ୍ତୁଜାତ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଓ ଉଦ୍ଭିଦଜାତ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଉଭୟେ ମିଶିଗଲେ ଦୁହେଁଯାକ ମୂଲ୍ୟବାନ୍ ଓ ଶରୀରୋପଯୋଗୀ ହୋଇଯାନ୍ତି ।

ବାଲ୍ୟାବସ୍ଥା ଓ କିଶୋରାବସ୍ଥା ସମସ୍ତଙ୍କର ବଢ଼ିବାର ବେଳ । ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ଅତ୍ୟଧିକ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଖାଇବା ଦରକାର । ଏପରିକି ଯାହା ସାଧାରଣତଃ ଦରକାର ତାହାଠାରୁ କିଛି ବେଶି ଖାଇବା ଦରକାର ।

ବୟସାନୁସାରେ ପ୍ରୋଟିନ୍‌ର ପରିମାଣ

୧୮ ରୁ ୬୦ ବର୍ଷ ପୁରୁଷର ଦୈନିକ ୬୫ ଗ୍ରାମ୍ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଦରକାର ।
୧୮ ରୁ ୬୦ ବର୍ଷ ସ୍ତ୍ରୀର " ୪୫ " " "
୧୬ ରୁ ୧୭ ବର୍ଷ ବାଳକର " ୮୦ " " "
୧୦ ରୁ ୧୭ ବର୍ଷ ବାଳିକାର " ୭୦ " " "
୬ ରୁ ୯ ବର୍ଷ ବାଳକ ବାଳିକାର ଦୈନିକ ୬୦ ଗ୍ରାମ୍ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଦରକାର
୨ ରୁ ୬ ବର୍ଷ ଶିଶୁର " ୪୦-୫୦ " " "

ଉପରୋକ୍ତ ତାଲିକାରୁ ଜଣାଯାଏ ଯେ ଶରୀର ବୃଦ୍ଧି ସମୟରେ ପ୍ରୋଟିନ୍ ବେଶୀ ଦରକାର ।

ପ୍ରତ୍ୟହ ପ୍ରୋଟିନ୍‌କୁ ଓଜନ କରି ନିଜର ଦରକାର ଅନୁସାରେ ଖାଇବା ଅସମ୍ଭବ; ତେଣୁ କେଉଁ ଖାଦ୍ୟରେ କି ପ୍ରକାର ଉପଯୁକ୍ତ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଅଛି, ତାହା ଜାଣିବା ଉଚିତ ।

(୧) ଶରୀରୋପଯୋଗୀ ପ୍ରୋଟିନ୍—ଦୁଧ, ବସାଦହି, ଘୋଳ-ଦହି, ଛେନା, ଅଣ୍ଡା, ମାଂସ, ମାଛ, ଶାଗ । ଡ଼ାପେକ୍ଷା ଅଣ୍ଡାରେ ସାମାନ୍ୟ କିଛି ଭଲ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଅଛି ।

(୨) ଶରୀରର ସାମାନ୍ୟ ଉପଯୋଗୀ ପ୍ରୋଟିନ୍—ଅଟା, ବାର୍ଲି, ମାଣ୍ଡିଆ, ବାଜରା, ଢିଙ୍କିକୁଟା ଚାଉଳ, ଶିମ୍ବଜାତୀୟ ଛୁଇଁ, ଡାଲି, ଚିନାବାଦାମ, ଆଳୁ, ଗାଜର ଏବଂ ଅମ୍ବ ପ୍ରଭୃତି ଫଳ ।

(୩) ଶରୀରର ଅନୁପଯୋଗୀ ପ୍ରୋଟିନ୍—କଳ ଚାଉଳ, ମଇଦା, ମକା ।

ପ୍ରତ୍ୟହ ସବୁ ପ୍ରକାର ପ୍ରୋଟିନ୍‌କୁ ମିଶାମିଶି କରି ଖାଇଲେ ଭଲ ଫଳ ମିଳେ, ତେବେ ସମସ୍ତଙ୍କର ଜନ୍ତୁଜାତ ପ୍ରୋଟିନ୍ ପ୍ରତି ବିଶେଷ ଆକୃଷ୍ଟ ହେବା ଉଚିତ ।

ପରିମିତ ପ୍ରୋଟିନ୍‌ର ଅଭାବରେ ବିଶେଷତଃ ଜନ୍ତୁଜାତ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଅଭାବରେ ଶରୀରର ଗଠନ ଓ ବର୍ଦ୍ଧନରେ ବାଧା ପଡ଼େ, ମାଂସପେଶୀଗୁଡ଼ିକ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଏ, ମନରେ ଉତ୍ସାହ ଓ ସାହସ ଆସେ ନାହିଁ ଏବଂ ଅନେକ ପ୍ରକାର ରୋଗ ଯଥା—ଯକ୍ଷ୍ମା, ଅମାଶୟ, ମେଲେରିଆ, କୁଷ୍ଠ ପ୍ରଭୃତି ସହଜରେ ଆକ୍ରମଣ କରେ । ଫଳତଃ ଲୋକ ଅଳ୍ପାୟୁ ହୋଇଯାଏ । ପ୍ରୋଟିନ୍ ଖାଦ୍ୟ ଜୀର୍ଣ୍ଣକ୍ରିୟାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ପାକସ୍ଥଳୀ ମଧ୍ୟରେ ଯେ ପାଚକରସ ନିର୍ଗତ ହୁଏ, ତାହାର ମୂଳ କାରଣ ପ୍ରୋଟିନ୍ । ପ୍ରୋଟିନ୍ ଦ୍ୱାରା ବୁଦ୍ଧି ଓ ବିଚାର ଶକ୍ତି ମଧ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ପାଏ ।

କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟସ୍—ଏଗୁଡ଼ିକ ଅଙ୍ଗାରଜାନ, ଉଦଜାନ ଓ ଅମ୍ଳଜାନର ସମଷ୍ଟି । ଉଦ୍ଭିଦମାନଙ୍କଠାରୁ (ଗହମ, ଚାଉଳ, ଆଳୁ, ଆଖୁ

ପ୍ରଭୃତି) ଏହା ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ମିଳେ । ଦୁଧ ଓ ଯକୃତରେ ମଧ୍ୟ ଏହା ରହିଥାଏ । କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍ ଖାଦ୍ୟଦ୍ୱାରା ଶରୀରରେ ଉତ୍ତାପ ବୃଦ୍ଧି ଓ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ଶକ୍ତି ଆସେ ।

ଫ୍ୟାଟ୍—କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍ ପରି ଏହା ମଧ୍ୟ ଅଙ୍ଗାରଜାନ ଓ ଅମ୍ଳଜାନର ସମଷ୍ଟି । ଏହା ଉଭୟ ଜୀବ ଓ ଉଦ୍ଭିଦଠାରୁ ମିଳେ ଯଥା—ଘିଅ, ଲହୁଣୀ, ଚର୍ବି, ନଡ଼ିଆ ତେଲ, ସୋରିଷ ତେଲ, ବାଦାମ ତେଲ ଇତ୍ୟାଦି । ଏହା ଶରୀରର ଉତ୍ତାପ ବୃଦ୍ଧି କରି କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ଶକ୍ତି ପ୍ରଦାନ କରେ । ଶୀତପ୍ରଧାନ ଦେଶରେ ଚର୍ବିଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ବେଶୀ ଦରକାର ହୁଏ । ଯେଉଁମାନେ ଯଥେଷ୍ଟ ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମ କରନ୍ତି ସେମାନଙ୍କ ଲାଗି ଏହା ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ଏହା ଶ୍ୱେତସାରଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟଠାରୁ ଉତ୍କୃଷ୍ଟତର । ଅର୍ଥା-ଭାବରୁ କୁଲି ମୂଲିଆମାନେ କେବଳ ଶ୍ୱେତସାରଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରି ଚଳନ୍ତି । ଉଭୟ ଫ୍ୟାଟ୍ ଓ କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍ ଏକାଠି ଖାଇଲେ ଶରୀରରେ ଯଥେଷ୍ଟ ଶକ୍ତି ଆସେ । ଅତିରିକ୍ତ ଫ୍ୟାଟ୍ ଖାଇ ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମ ନ କଲେ ସେଗୁଡ଼ିକ ଚର୍ମ ତଳେ ଜମା ହୋଇ ମନୁଷ୍ୟକୁ ମୋଟା କରିଦିଏ ।

ଖଣିଜ ଲବଣ (Minerals)—ଶରୀରର ବୃଦ୍ଧି ସାଧନ ଲାଗି ଏଗୁଡ଼ିକ ଦରକାର । ଏମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଚୂନ (Calcium) ଫସ୍ଫରସ (Phosphorus), ପଟାସିୟମ୍, ମାଗ୍ନେସିୟମ୍, ଗନ୍ଧକ, ଆୟୋଡ଼ିନ୍, ଲୌହ ପ୍ରଭୃତି ପ୍ରଧାନ । ଶରୀର ଓଜନର $\frac{1}{25}$ ଭାଗ କେବଳ ଲବଣର ସମଷ୍ଟି ।

କାଲସିୟମ୍ (Calcium)—ଅସ୍ଥି ଓ ଦାନ୍ତଗୁଡ଼ିକର ନିର୍ମାଣ ଲାଗି ପେଶୀମାନଙ୍କୁ ଶକ୍ତିଶାଳୀ କରିବା ଲାଗି ଚୂନ ବହୁତ ଦରକାର

ହୁଏ । ଦୁଧ, ଅଣ୍ଡା, ଭେଣ୍ଡି, ସଜନା ଛୁଇଁ, ସଜନା ଶାଗ, ମୂଳା, ଗାଜର ପ୍ରଭୃତିରେ ବହୁ ପରିମାଣରେ ଚୂନ ଥାଏ । ଶିଶୁମାନଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ଏହା ବିଶେଷ ଦରକାରୀ ।

ଫସ୍‌ଫରସ୍ (Phosphorus)—ଏହା ଜୀବକୋଷମାନଙ୍କର ସଂଖ୍ୟା ବୃଦ୍ଧି କରିବା ଲାଗି ଦରକାର । ଫଳ, ପନିପରିବା, ମାଛ ପ୍ରଭୃତିରେ ବହୁତ ଥାଏ ।

ସୋଡ଼ା (Sodium)—ନିତ୍ୟ ବ୍ୟବହାର୍ଯ୍ୟ ଲୁଣ(Sodium chloride) ଯେ କେବଳ ଖାଦ୍ୟର ସ୍ୱାଦୁ ବଢ଼ାଏ ତାହା ନୁହେଁ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ତନ୍ତୁରେ ଏହା ବହୁପରିମାଣରେ ଥାଇ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଆର୍ଦ୍ର ରଖେ । ପାଚକରସ, ପିତ୍ତରସ ପ୍ରଭୃତି ତିଆରି କରିବାରେ ମଧ୍ୟ ଏହା ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

ଲୌହ (Iron)—ରକ୍ତରେ ଥିବା ହେମୋଗ୍ଲୋବିନ୍ ଲାଗି ଏହା ବିଶେଷ ଦରକାରୀ । କଞ୍ଚାକଦଳୀ, କଙ୍କଡ଼ା, ଗୁଡ଼, ଯକୃତ୍ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପନିପରିବାରେ ଥାଏ ।

ଆୟୋଡ଼ିନ୍ (Iodine)—Thyroid gland ରେ ଏହା ରହିଥାଏ । ଏହାର ଅଭାବରେ ଗଳଗଣ୍ଡ (Goitre) ରୋଗ ହୁଏ; ସମୁଦ୍ରମାଛ, କଡ଼୍‌ମାଛ ତେଲରେ ବହୁ ପରିମାଣରେ ଥାଏ ।

ଭିଟାମିନ୍ (Vitamins)—ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଉପାଦାନମାନଙ୍କ ସହିତ ଭିଟାମିନ୍ ଖାଇବା ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ବୋଲି ଖାଦ୍ୟ-ତତ୍ତ୍ୱବିତ୍‌ମାନେ ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରିଅଛନ୍ତି । କଞ୍ଚାଫଳ, ପନିପରିବା ପ୍ରଭୃତି ନାନାପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟରେ କିଛି ନା କିଛି ଭିଟାମିନ୍ ରହିଥାଏ । ଏହାର ଅଭାବରେ ନାନାପ୍ରକାର ରୋଗ ହୁଏ ।

ଆଜିକାଲି ଅନେକ ନାମଧାରୀ ଭିଟାମିନ୍ ଆବିଷ୍କୃତ ହେଲାଣି । ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ପାଞ୍ଚପ୍ରକାର ଭିଟାମିନ୍ ପ୍ରଧାନ—ଭିଟାମିନ୍ ଏ, ବି, ସି, ଡି, ଇ, (A, B, C, D, E,) ।

୧ । ଭିଟାମିନ୍ 'A'—ସାଧାରଣ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବୃଦ୍ଧିକାରକ । ଏହା ଶରୀରକୁ ନାନା ରୋଗ ମୁଖରୁ ରକ୍ଷା କରି ସୁସ୍ଥ ରଖେ । ଏହାର ଅଭାବରେ ନାନାପ୍ରକାର ରୋଗ, ଯଥା—ଚକ୍ଷୁରୋଗ (ଅନ୍ଧାର କଣା, ଅକ୍ଷିଧଶା, ଆଖିରେ ଫୁଲ ପଡ଼ିବା ଇତ୍ୟାଦି), ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ରୋଗ ପ୍ରଭୃତି ହୁଏ ଓ ଶରୀରର ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ ନାହିଁ । ଏ ଭିଟାମିନ୍ ତେଲ ସଙ୍ଗେ ମିଶି ରହିଥାଏ ଏବଂ ସାଧାରଣ ଉତ୍ତାପରେ ନଷ୍ଟ ହୁଏ ନାହିଁ । ଲହୁଣୀ, ଘିଅ, ଦୁଗ୍ଧ କଡ଼ମାଛ ତେଲ, ଅଣ୍ଡା, କଞ୍ଚାଫଳ, ପନିପରିବା ଓ ଶାଗରେ ଏହା ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଥାଏ ।

୨ । ଭିଟାମିନ୍ 'B'—ସ୍ନାୟୁରୋଗ ନିବାରକ । ଏହା ଶରୀରକୁ ସୁସ୍ଥ ଓ ସବଳ ରଖେ ଏବଂ ପାକକ୍ରିୟାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଢିଙ୍କିକୁଟା ଚାଉଳ, ଚକିପେଷା ଅଟା, ଅଣ୍ଡା, ଦୁଧ, ଡାଲି ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପରିବା ଏବଂ ଫଳରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଥାଏ ।

ଭିଟାମିନ୍ 'B¹' ଅଭାବରେ ସ୍ନାୟୁଜାତ ବେରିବେରି ରୋଗ (Beri beri) ଏବଂ ଭିଟାମିନ୍ 'B²' ଅଭାବରେ ଚର୍ମରୋଗ (Pellagra) ହୁଏ । ଏହି ଭିଟାମିନ୍ ଜଳ ସଙ୍ଗେ ମିଶି ରହିଥାଏ ଏବଂ ଉତ୍ତାପରେ ବିଶେଷ ନଷ୍ଟ ହୁଏ ନାହିଁ ।

୩ । ଭିଟାମିନ୍ 'C'— ଏହା ଦାନ୍ତ ଓ ଅସ୍ଥିଗୁଡ଼ିକର ପୁଷ୍ଟିକାରକ । ଏହାର ଅଭାବରେ ସ୍କର୍ଭି (Scurvy) ନାମକ ରୋଗହୁଏ । ଏ ରୋଗରେ ଦାନ୍ତରୁ ରକ୍ତ ପଡ଼େ—ଅଣ୍ଟୁ ଗଣ୍ଠି ରୋଗ ଇତ୍ୟାଦି ହୁଏ ।

କଞ୍ଚାଫଳ, ପଣସପରବା, ଗାଜର, ଗଜାମୁଗ ବା ବୁଟ, ବନ୍ଧା ବାଇଗଣ, ଅଁଳାଫଳ, ଲେମ୍ବୁ ପ୍ରଭୃତିରେ ଭିଟାମିନ୍ 'ସି' ପ୍ରଚୁର ଥାଏ । ଏହା ଜଳ ସଙ୍ଗେ ମିଶିଯାଏ ଓ ଉତ୍ତାପରେ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ ।

୪ । ଭିଟାମିନ୍ 'D'—ଏହା ଅସ୍ଥି ଗୁଡ଼ିକର ପୁଷ୍ଟିକାରକ । ଅଭାବରେ ଅସ୍ଥିର ନାନାପ୍ରକାର ରୋଗ (ରିକେଟ୍ସ୍-Rickets) ହୁଏ । କଡ଼ ମାଛର ତେଲ୍, ହାଲିବଟ ମାଛର ତେଲ୍, ଲାଲ ତେଲ୍ (Red palm oil), ଅଣ୍ଡା, ଦୁଧ, ଲହୁଣୀ, ଯକୃତ୍ ଓ ସୂର୍ଯ୍ୟ କିରଣରେ ପ୍ରଚୁର ଭିଟାମିନ୍ 'D' ଥାଏ । ଏହା ତେଲ ସଙ୍ଗେ ମିଶିଥାଏ ଓ ଉତ୍ତାପରେ ନଷ୍ଟ ହୁଏ ନାହିଁ ।

୫ । ଭିଟାମିନ୍ 'E'—ବନ୍ଧ୍ୟାରୋଗ ନିବାରକ । କଞ୍ଚାଫଳ, ଗଜାମୁଗ ଓ ଶାଗ ପ୍ରଭୃତିରେ ଏହି ଭିଟାମିନ୍ ଥାଏ । ଏହା ସନ୍ତାନ ଉତ୍ପାଦିକା ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି କରି ବନ୍ଧ୍ୟାରୋଗ ନିବାରଣ କରେ । ଏହା ତେଲ ସଙ୍ଗେ ମିଶିଯାଏ ଓ ସାଧାରଣ ଉତ୍ତାପରେ ନଷ୍ଟ ହୁଏ ନାହିଁ ।

ଜଳ—ଜୀବନଧାରଣ ଲାଗି ଏହା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଦରକାରୀ । ରକ୍ତ ଓ ସମସ୍ତ ତନ୍ତୁରେ ଜଳ ଥାଏ । ଶରୀର ଓଜନର ପ୍ରାୟ ଦୁଇ ଭାଗ ଜଳରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ । ଖାଦ୍ୟ ହଜମ କରିବାରେ ଓ ଦୂଷିତ ପଦାର୍ଥ ନିଷ୍କାସନ କରିବାରେ ଏହା ବିଶେଷ ପ୍ରୟୋଜନୀୟ । ମଳ, ମୂତ୍ର, ଝାଳ ଓ ପ୍ରଶ୍ୱାସବାଟେ ବହୁ ଜଳ ଶରୀରରୁ ବାହାରି ଯାଏ ଏବଂ ସେଥିଲାଗି ଜଳ ପାନର ଦରକାର ହୁଏ । ଜଣେ ପୂର୍ଣ୍ଣବୟସ୍କ ଲୋକ ପକ୍ଷରେ ପ୍ରତ୍ୟହ ପାଞ୍ଚ ଗିଲାସ ଜଳ ପାନ କରିବା ଦରକାର ।

ପ୍ରଧାନ ପ୍ରଧାନ ଖାଦ୍ୟ ଦ୍ରବ୍ୟ—ଆମ୍ଭମାନଙ୍କ ଖାଦ୍ୟରେ ଉଭୟ ଜନ୍ତୁଜାତ ଓ ଉଦ୍ଭିଦଜାତ ଖାଦ୍ୟ ଥାଏ । ଜନ୍ତୁଜାତ

ଖାଦ୍ୟରେ ପ୍ରୋଟିନ୍, ଫ୍ୟାଟ୍, ଲବଣ, ଭିଟାମିନ୍ 'A' ଓ 'D' ବେଶୀ ପରିମାଣରେ ଥାଏ । ଉଦ୍ଭିଦଜାତ ଖାଦ୍ୟରେ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକ ବେଶୀ ପରିମାଣରେ ଥାଏ । ଜନ୍ତୁଜାତ ଖାଦ୍ୟରୁ ଅଧିକାଂଶ ଶରୀର ମଧ୍ୟରେ ହଜମ ହୋଇଯାଏ ଓ ସେଥିରୁ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଶକ୍ତି ଆମ୍ଭେମାନେ ପାଉଁ; କିନ୍ତୁ ଉଦ୍ଭିଦଜାତ ଖାଦ୍ୟରୁ ବହୁ ପରିମାଣ ହଜମ ନ ହୋଇ ମଳରୂପେ ବାହାରିଯାଏ ଏବଂ ସେଥିରୁ କେବଳ ସାଧାରଣ ଶକ୍ତିବର୍ଦ୍ଧକ ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକ ମିଳେ । ନିମ୍ନରେ ଉଭୟ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟରୁ ପ୍ରଧାନ ପ୍ରଧାନ କେତେକ ବିଷୟରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଗଲା ।

ଦୁଗ୍ଧ—ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ହେବାର ପ୍ରାୟ ଦେଢ଼ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମାତାର ଦୁଗ୍ଧରେ ପ୍ରତିପାଳିତ ହୁଏ । ସେଥିରୁହିଁ ସେ ସମସ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନ ପାଏ । କିନ୍ତୁ ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟର ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ । ଦୁଗ୍ଧରେ ନାନାପ୍ରକାର ସାରାଂଶ ରହିଥାଏ ଏବଂ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଲୋକର କିଛି କିଛି ଦୁଗ୍ଧ ପ୍ରତ୍ୟହ ପାନ କରିବା ଉଚିତ ।

<u>ଦୁଗ୍ଧରେ ଥିବା ଉପାଦାନ</u>—ପ୍ରୋଟିନ୍, କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍, ଫ୍ୟାଟ୍, କାଲସିୟମ୍, ଫସଫେଟ୍, ଭିଟାମିନ୍, 'A' 'B' ଓ 'C' ପ୍ରଭୃତି ସମସ୍ତ ଜରୁରୀ ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକ ଦୁଗ୍ଧରେ ରହିଥାଏ । ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରାଣୀର ଦୁଗ୍ଧରେ ଏ ସମସ୍ତ ଉପାଦାନ ବିଭିନ୍ନ ପରିମାଣରେ ଥାଏ । ଦୁଗ୍ଧ ଛଡ଼ା ଆଉ କୌଣସି ଖାଦ୍ୟରେ ଏତେଗୁଡ଼ିଏ ଉପାଦାନ ଏକାଠି ରହି ନ ଥାନ୍ତି ।

ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରାଣୀର ଦୁଗ୍ଧ	ପ୍ରୋଟିନ୍ %	କାର୍ବୋ-ହାଇଡ୍ରେଟ୍ %	ଫ୍ୟାଟ୍ %	ଲବଣ %	ଜଳ %
ମାତାର ଦୁଗ୍ଧ	୧.୨	୭.୦	୩.୫	୦.୩	୮୮.୦
ଗାଈର ଦୁଗ୍ଧ	୩.୩	୪.୮	୩.୬	୦.୭	୮୭.୬
ମଇଁଷି ଦୁଗ୍ଧ	୪.୩	୫.୧	୮.୮	୦.୮	୮୧.୦
ଛେଳି ଦୁଗ୍ଧ	୩.୭	୪.୭	୫.୬	୦.୮	୮୫.୨
ଗଧ ଦୁଗ୍ଧ	୧.୭୯	୫.୫	୧.୦୨	୦.୪୨	୯୧.୧୬

ଉପରୋକ୍ତ ତାଲିକାରୁ ଦେଖାଯାଏ ଯେ ମାତାର ଦୁଗ୍ଧରେ ବହୁ ପରିମାଣ କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍ ଓ କମ୍ ପରିମାଣ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଏବଂ ଲବଣ ଅଛି । ଗାଈର ଦୁଗ୍ଧରେ ଅଧିକ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଓ ଲବଣ ଅଛି; ତେଣୁ ଯଦି ଶିଶୁକୁ ଗାଈ ଦୁଗ୍ଧ ଦେବାକୁ ହୁଏ ତେବେ ଦୁଇଭାଗ ଦୁଗ୍ଧରେ ଏକଭାଗ ଜଳ ଓ ସାମାନ୍ୟ ଚିନି ମିଶାଇଲେ ତାହା ପ୍ରାୟ ମାତାର ଦୁଗ୍ଧ ସଙ୍ଗେ ସମାନ ହୋଇଯାଏ । ଗଧ ଦୁଗ୍ଧରେ ସମସ୍ତ ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକ କମ୍ ପରିମାଣରେ ଥାଇ ପ୍ରାୟ ମାତାର ଦୁଗ୍ଧ ସଙ୍ଗେ ସମାନ ହୋଇଥାଏ; ତେଣୁ ସେ ଦୁଗ୍ଧ ମଧ୍ୟ ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ଦିଆଯାଇପାରେ ।

ଦୁଗ୍ଧ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ପ୍ରୋଟିନ୍‌କୁ କେସିନ୍ (Casein) କୁହାଯାଏ । ଦୁଧରେ ଟିକିଏ ଲେମ୍ବୁରସ ଚିପୁଡ଼ି ଦେଲେ ତାହା ଛୁଣ୍ଡି ଛେନା ହୋଇଯାଏ ଓ ତହିଁରୁ ହଳଦିଆ ପାଣି (ଛେନାପାଣି)

ବାହାର ଆସେ । ଛେନା ଦେହରେ କେସିନ୍ ଓ ଚର୍ବି ରହିଯାଏ । ଛେନାପାଣିରେ କେତେକ ଲବଣ, ଚିନି ଅଂଶ ଓ ସାମାନ୍ୟ ଟିକିଏ ପ୍ରୋଟିନ୍ ରହେ ।

ଦୁଧରେ ଥିବା କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟକୁ ଲାକଟୋଜ୍ (Lactose) କୁହାଯାଏ । ଦୁଧକୁ ଦହି କରିଦେଲେ ଏହି ଲାକ୍‌ଟୋଜ୍ ଗୁଡ଼ିକ, ଲାକ୍‌ଟିକ୍ ଏସିଡ୍ (Lactic acid) ହୋଇଯାଏ ।

ଦୁଧରେ ଥିବା ଫ୍ୟାଟଗୁଡ଼ିକ (ଘିଅ) ଖୁବ୍ ଛୋଟ ଛୋଟ ଚର୍ବି କଣା ହୋଇଥାନ୍ତି । ଦୁଧ ସରରେ ସାଧାରଣତଃ ଏହି ଚର୍ବି ମିଶିଯାଏ । ତଟକା ଦୁଧକୁ ଗୋଟେ ଗ୍ଲାସରେ ଭରି ରଖିଦେଲେ, ଘିଅଗୁଡ଼ିକ ଉପରକୁ ଉଠି ଆସେ । ଉତ୍ତମ ଦୁଗ୍ଧରେ ପ୍ରାୟ $\frac{1}{10}$ଭାଗ ଘିଅ ଥାଏ ।

ଦୁଧରେ ଥିବା ଲବଣମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ କାଲ୍‌ସିୟମ୍ ପ୍ରଧାନ । ଲୌହର ପରିମାଣ ଖୁବ୍ ଅଳ୍ପ ।

ଭିଟାମିନ୍‌ମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ 'A' ଓ 'B' ଦୁଧରେ ବହୁ-ପରିମାଣରେ ଥାଏ । ଦୁଧକୁ ବହୁତ ସମୟ ରଖିଦେଲେ ବା ସିଝାଇଦେଲେ ଏଗୁଡ଼ିକ ନଷ୍ଟ ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ । ତଟକା ଦୁଧ ଓ କଞ୍ଚାଘାସ ଖାଉଥିବା ଗାଈର ଦୁଧରେ ଭିଟାମିନ୍ 'C' ଥାଏ ଓ ଦୁଧକୁ ସିଝାଇ ଦେଲେ ଏହା ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ଖୋଲା ପଡ଼ିଆରେ ଚରୁଥିବା ଗାଈର ଦୁଧରେ ଭିଟାମିନ୍ 'D' ଥାଏ । ଏହା ସର, ଲହୁଣୀ ଓ ଘିଅରେ ମିଶିଯାଏ

ଦୁଗ୍ଧଜାତ ଦ୍ରବ୍ୟ—ଦୁଧରୁ ଦହି, ଛେନା, ଲହୁଣୀ, ଘିଅ ପ୍ରଭୃତି ନାନାପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ ।

ଦହି—ସିଝା ଦୁଧକୁ ଥଣ୍ଡା କରି ତହିଁରେ ଟିକିଏ ଦହି ବା ଖଟା ଅଂଶ ମିଶାଇଦେଲେ ତାହା ବସାଦହିରେ ପରିଣତ ହୁଏ । ଦୁଧରେ ଥିବା ଲ୍ୟାକଟୋଜ୍ ଗୁଡ଼ିକ ବେସିଲସ୍ ଲ୍ୟାକ୍ଟିକ୍ (Bacillus Lactic) ଦ୍ୱାରା ଲ୍ୟାକ୍ଟିକ୍ ଏସିଡ଼ରେ ପରିଣତ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ଏହା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଦୂଷିତ ଜୀବାଣୁମାନଙ୍କୁ ନାଶ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । କଞ୍ଚା ବା ସିଝା ଦୁଧ ଅପେକ୍ଷା ଦହି ଶୀଘ୍ର ହଜମ ହୁଏ ଏବଂ ଦୁଧରୁ ଯେଉଁ ଉପକାର ମିଳନ୍ତା ତହିଁ ଅପେକ୍ଷା ଦହିରୁ ବେଶୀ ଉପକାର ମିଳେ ।

ବସାଦହିକୁ ମୋହିଁଦେଲେ ସେଥିରୁ ଲହୁଣୀଗୁଡ଼ିକ ଅଲଗା ହୋଇ ଉପରକୁ ଉଠି ଆସେ ଓ ତଳେ ଘୋଳଦହି (Butter milk) ରହିଯାଏ । ଏହା ଖାଦ୍ୟ ଜୀର୍ଣ୍ଣ କରିବାରେ ବହୁତ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

ଛେନା—ଦୁଧରେ ଟିକିଏ ଖଟା ଅଂଶ ମିଶାଇ ଦେଲେ ତାହା ଛେନା ଛୁଟିଯାଏ । ଏହା ଦେହରେ ଘିଅ ଓ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଗୁଡ଼ିକ ରହିଥାଏ । ଛେନାପାଣିରେ (Whey) ଚିନିଅଂଶ, କେତେକ ଲବଣ ଓ ସାମାନ୍ୟ ପ୍ରୋଟିନ୍ ରହିଯାଏ । ଦୁର୍ବଳ ଲୋକଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ଛେନାପାଣି ବହୁତ ଉପକାରୀ । ଛେନାରୁ ରସାବଳୀ ସନ୍ଦେଶ, ରସଗୋଲା ପ୍ରଭୃତି ନାନାପ୍ରକାର ମିଷ୍ଟାନ୍ନ ତିଆରି ହୁଏ ।

ଘୋଳଦହିକୁ ଗରମ କରି ସେଥିରୁ ମଧ୍ୟ ଛେନା ତିଆରି କରାଯାଏ । କିନ୍ତୁ ଏହା ଦେହରେ ଘିଅ ଆଦୌ ନ ଥାଏ ଓ ସହଜରେ ହଜମ ହୁଏ ନାହିଁ । ନିରାମିଷାଶୀମାନେ ମାଂସ ପରିବର୍ତ୍ତେ ଛେନା ଖାଇବା ଉଚିତ ।

ଲହୁଣୀ—ଟଙ୍କାଦୁଧ ବା ବସାଦହିକୁ ମୋହିଁଦେଲେ ସେଥିରୁ ଲହୁଣୀ ବାହାରେ । ଏଥିରେ ଭିଟାମିନ୍ 'A' ଓ 'D' ଅଧିକାଂଶ ହୋଇଯାଏ । ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଫ୍ୟାଟ୍ ଅପେକ୍ଷା ଲହୁଣୀ ଶୀଘ୍ର ହଜମ ହୁଏ ଓ ଶରୀରର ବହୁ ଉପକାର କରେ । ଲହୁଣୀରେ ଟିକିଏ ଲୁଣ ଦେଇ ବା ଏହାକୁ ପାଣିରେ ରଖିଲେ ବହୁଦିନଯାଏ ଭଲ ରହେ ।

ଘିଅ—ଲହୁଣୀକୁ ଗରମ କରିଦେଲେ ଘିଅ ହୁଏ । ଆମ ଦେଶରେ ଲହୁଣୀ ଅପେକ୍ଷା ଘିଅର ବେଶୀ ବ୍ୟବହାର ଦେଖାଯାଏ; କାରଣ ଘିଅକୁ ଅନେକ ଦିନ ରଖାଯାଇପାରେ । ବିଶୁଦ୍ଧ ଘୃତ ଅତି ଉତ୍ତମ ପଦାର୍ଥ । ଏହା ଭିତରେ କେବଳ ଫ୍ୟାଟ୍ ଓ ଭିଟାମିନ୍ 'D' ଥାଏ । ବେଶୀ ଗରମ କରିଦେବା ଦ୍ୱାରା ଭିଟାମିନ୍ 'A' ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ଘିଅରେ ନାନାପ୍ରକାର ଜଳଖିଆ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ । ଗାଈ ଘିଅର ବର୍ଣ୍ଣ ଈଷତ୍ ହଳଦିଆ ଓ ସୁଗନ୍ଧଯୁକ୍ତ । ମଇଁଷି ଘିଅ ଧଳା ଓ ଗନ୍ଧହୀନ ।

ଆଜିକାଲି ଦୁଧରେ ନାନାପ୍ରକାର ଦୂଷିତ ପଦାର୍ଥ ମିଶାଇ ତାର ପରିମାଣ ବେଶୀ କରି ବିକ୍ରୀ କରାଯାଏ । ନିମ୍ନଲିଖିତ ଦୂଷିତ ପଦାର୍ଥଗୁଡ଼ିକ (adulterants) ଦୁଧ, ଘିଅ ଓ ଲହୁଣୀରେ ମିଶାଇ ଦିଆହୁଏ ।

ଦୁଧରେ ସାଧାରଣତଃ (୧) ଜଳ ମିଶାଇ ଦେଇ ତାହାର ପରିମାଣ ବେଶୀ କରି ଦିଆଯାଏ । ଦୁଧର ଘନତ୍ୱ ସାଧାରଣତଃ ୧୦୨୭ ରୁ ୧୦୩୪ ଅଟେ । ଏଥିରେ ଜଳ ମିଶାଇଲେ ଏହାର ଘନତ୍ୱ (Specific gravity) କମିଯାଏ । ଏହା ଜାଣିବାଲାଗି ଲାକ୍‌ଟୋମିଟର (Lactometer) ନାମକ ଗୋଟିଏ ଯନ୍ତ୍ର ଅଛି ।

ଗୋଟିଏ କାଚ ଗିଲାସରେ ଦୁଧ ଢାଳି ତହିଁରେ ଏ ଯନ୍ତ୍ରଟିକୁ ବୁଡ଼ାଇ ଦେଲେ ପାଣି ମିଶିଛି କି ନା ଜଣାଯାଏ ।

(୨) ଦୁଧରେ ମଇଦା, ଆରାରୁଟ ପ୍ରଭୃତି ମିଶାଇ ଦୂଷିତ କରିଦିଆଯାଏ । ଏପରି ଦୁଧରେ ଟିକିଏ ଟିଙ୍କ୍‌ଚର ଅୟୋଡ଼ିନ୍ ପକାଇଦେଲେ ତାହା ନୀଳବର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଯାଏ ।

(୩) ଗାଈ ଦୁଧ ସଙ୍ଗେ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପ୍ରାଣୀର ଦୁଧ ମିଶାଇ ଦିଆହୁଏ ।

(୪) ଦୁଧ ଦେହରୁ ଲହୁଣୀ କାଢ଼ିନେଇ ଅନେକ ସମୟରେ ବିକ୍ରି କରାଯାଏ ।

ଲହୁଣୀ ଦେହରେ ଜୀବଜନ୍ତୁଙ୍କର ଚର୍ବି, ଦହି, ମଇଦା ପ୍ରଭୃତି ମିଶାଇ ଦିଆହୁଏ । ଘିଅରେ ନଡ଼ିଆତେଲ, ପଶୁମାନଙ୍କର ଚର୍ବି, ଜଡ଼ାତେଲ, ଆଳୁବଟା, ଭେଜିଟେବଲ ଘିଅ ପ୍ରଭୃତି ମିଶାଇ ବିଶୁଦ୍ଧ ବୋଲି ବିକ୍ରି କରାଯାଏ । ଆଜିକାଲି ଯେଉଁ ଭେଜିଟେବଲ ଘିଅ ମିଳୁଛି ତାହା ଆଦୌ ଘିଅ ନୁହେଁ ଓ ତହିଁରେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ଭିଟାମିନ୍ ନ ଥାଏ ।

ଦୁଗ୍ଧଜାତ ରୋଗ—ନାନାପ୍ରକାର ରୋଗ ଜୀବାଣୁ ଦୁଧ ଦେହରେ ରହିବାକୁ ଭଲ ପାନ୍ତି । ସେଠାରେ ସେମାନେ ସୁବିଧାରେ ବଂଶ ବୃଦ୍ଧି କରି ପାରନ୍ତି । ଗଉଡ଼ମାନେ ଦୁଧ ଦେହରେ ଯେଉଁ ପାଣି ମିଶାନ୍ତି ତାହା ଦୂଷିତ ଥିବାରୁ ଦୁଧ ମଧ୍ୟ ଦୂଷିତ ହୋଇ ନାନାପ୍ରକାର ରୋଗ ଆରମ୍ଭ କରେ । ଅନେକ ସମୟରେ ଗାଈର ଶରୀରରେ ନାନାପ୍ରକାର ରୋଗ ହୋଇଥାଏ ଓ ଦୁଧ ଦୁହିଁଲା ବେଳେ ତହିଁରୁ ଜୀବାଣୁଗୁଡ଼ିକ ଆସି ଦୁଧ ସଙ୍ଗରେ ମିଶିଯାନ୍ତି । ଯେଉଁ

ଗୁହାଳରେ ବା ଯେଉଁ ସ୍ଥାନରେ ଗାଈ ଦୁହାଁ ହୁଏ ସେଠାରେ ଗୋବର ପ୍ରଭୃତି ନାନାପ୍ରକାର ମଇଳା ପଡ଼ିଥାଏ । ସେଥିରୁ ଜୀବାଣୁ-ମାନେ ଦୁଧ ଦେହକୁ ଚାଲି ଆସନ୍ତି । ଯେଉଁ ପାତ୍ରରେ ଦୁଧ ଦୁହା ହୁଏ ତାହା ମଧ ପରିଷ୍କାରରୂପେ ଧୂଆ ହୋଇ ନ ଥାଏ । ଏହିସବୁ କାରଣରୁ ଦୁଧରେ ନାନାପ୍ରକାର ଜୀବାଣୁ ଦେଖାଯାନ୍ତି । ଟାଇଫଏଡ୍, ଡାଇରିଆ, ଆମାଶୟ, କଲେରା, ଯକ୍ଷ୍ମା ପ୍ରଭୃତି ନାନାପ୍ରକାର ଜୀବାଣୁ ଦୁଧରେ ରହି ପାରନ୍ତି; ଏଣୁ ଦୁଧ ପିଇବା ପୂର୍ବରୁ ତାକୁ ସିଝାଇ ଦେବା ଉଚିତ, ଯେପରିକି ଜୀବାଣୁଗୁଡ଼ିକ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯିବେ ।

ଅନେକ ସମୟରେ ଗାଈମାନଙ୍କୁ ଯକ୍ଷ୍ମାରୋଗ ହୋଇଥାଏ ଓ ସେ ରୋଗର ଜୀବାଣୁଗୁଡ଼ିକ ଦୁଧ ଦେହରେ ଆସି ମନୁଷ୍ୟଙ୍କୁ ସଂକ୍ରାମିତ କରନ୍ତି ।

ଅଣ୍ଡା (Egg)—ଶରୀର ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ଯେଉଁସବୁ ଉପାଦାନ ଦରକାର ତାହା ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତ ଅଣ୍ଡା ଦେହରେ ଥାଏ । ଏହା ଅତ୍ୟନ୍ତ ପୁଷ୍ଟିକର ଓ ସହଜରେ ହଜମ ହୁଏ । ହଳଦିଆ ଅଂଶରେ (କେଶର) ବହୁତ ଚର୍ବି, ସାମାନ୍ୟ ଲବଣ ଓ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଥାଏ । ଧଳା ଅଂଶରେ ବହୁତ ପ୍ରୋଟିନ ଥାଏ । ବେଶୀ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସିଝାଇ ଦେଲେ ଅଣ୍ଡା ଦୁଷ୍ପାଚ୍ୟ ହୋଇଯାଏ ।

ଅଣ୍ଡା	ଜଳ	ପ୍ରୋଟିନ୍	ଫ୍ୟାଟ୍	ଲବଣ
ଧଳାଅଂଶ	୮୫.୭	୧୨.୬	୦.୨୫	୦.୫
କେଶର	୫୦.୯	୧୬.୨	୩୧.୭୫	୧.୦

ଗ୍ରୀଷ୍ମପ୍ରଧାନ ଦେଶରେ ଅଣ୍ଡାକୁ ବେଶୀ ଦିନ ରଖି ହୁଏ ନାହିଁ । ପଚା ଅଣ୍ଡା ଖାଇଲେ ନାନାଦି ରୋଗ ହୁଏ । ଅଣ୍ଡା ଟାଟକା କି ନା ଜାଣିବାକୁ ହେଲେ, ଅଧଛଟାଙ୍କି ଲୁଣ ପାଞ୍ଚ ଛଟାଙ୍କି ପାଣି ସଙ୍ଗେ ମିଶାଇ ତହିଁରେ ଅଣ୍ଡାକୁ ପକାଇ ରଖିବାକୁ ହେବ । ଟାଟକା ଅଣ୍ଡା ତଳକୁ ବସିଯିବ; କିନ୍ତୁ ପୁରୁଣା ପଚା ଅଣ୍ଡା ଭାସିବ ।

ମାଂସ—ମାଂସରେ ପ୍ରୋଟିନ୍, ଫ୍ୟାଟ୍ ଓ ଲବଣ ଥାଏ; କିନ୍ତୁ କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍ ନ ଥାଏ । ଏହା ଦେହରେ ଥିବା ପ୍ରୋଟିନ୍ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଉଦ୍ଭିଦଜାତ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଅପେକ୍ଷା ସହଜରେ ହଜମ ହୋଇଯାଏ । କୌଣସି କୌଣସି ପଶୁର ମାଂସ ଲାଲ୍ ଏବଂ କେତେକଙ୍କର ଧଳା ଦେଖାଯାଏ । ମେଣ୍ଢା, ଛେଳି, ଗୋରୁ ଓ ଘୁଷୁରି ମାଂସ ଲାଲ୍; କୁକୁଡ଼ା, ବତକ ମାଂସ ଧଳା । ଧଳା ମାଂସରେ ପ୍ରୋଟିନ୍ କମ୍ ଥାଏ ଏବଂ ତାହା ସହଜରେ ଶୀଘ୍ର ହଜମ ହୁଏ ।

ଟାଟକା ମାଂସ ଶକ୍ତ ଏବଂ ସ୍ଥିତିସ୍ଥାପକ (elastic), ବର୍ଣ୍ଣ ଲାଲ୍, ଗନ୍ଧ ରୁଚିକର । ଯଦି କୌଣସି ମାଂସ ଖୁବ୍ କଳା ବା ଏକାବେଳକେ ଧଳା, ପଚା ଗନ୍ଧ ବିଶିଷ୍ଟ, କାଟିଲେ ନରମ ଜଣା-ଯାଏ, ତେବେ ସେ ମାଂସ ଖରାପ ବୋଲି ଜାଣିବାକୁ ହେବ । ବାସି ପଚା ମାଂସ ଖାଇଲେ ଟୋମେନ ବିସର୍ପ (Ptomaine poisoning) ହୁଏ । ଏଥିରେ ବାନ୍ତି ବାନ୍ତି ଲାଗେ, ପେଟ କାମୁଡ଼େ, ପତଳା ଝାଡ଼ା ହୁଏ, ଜ୍ୱର ଓ ପ୍ରଳାପ ମଧ୍ୟ ହୁଏ । ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ପଶୁର ମାଂସ ଖାଇଲେ ଯକ୍ଷ୍ମା, ଆମବାତ (Rheumatism) ପ୍ରଭୃତି ରୋଗ ହୁଏ ।

ମାଂସକୁ ଏପରି ଭାବରେ ରାନ୍ଧିବାକୁ ହେବ ଯଦ୍ଦ୍ୱାରା ତହିଁରୁ ସାରାଂଶ ନଷ୍ଟ ନ ହୁଏ । ଅଳ୍ପ ଉତ୍ତାପରେ ସିଝାଇଲେ ତହିଁରୁ

କୌଣସି ସାରାଂଶ ନଷ୍ଟ ହୁଏ ନାହିଁ ଏବଂ ହଜମ କରିବାରେ ମଧ୍ୟ ଅସୁବିଧା ହୁଏ ନାହିଁ ।

ମାଛ—ମାଂସ ଅପେକ୍ଷା ମାଛରେ କମ୍ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଥାଏ ଏବଂ ଏହା ସହଜରେ ହଜମ ହୁଏ । ତଟକା ମାଛ ଟାଣ, ସୁସ୍ୱାଦକ ଓ ତାକୁ ହାତରେ ଧରିଲେ ଲାଙ୍ଗୁଳ ତଳକୁ ପଡ଼ିଯାଏ ନାହିଁ । ମାଛର ଆଖି ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ଥିବା ଦରକାର ଓ ଫୁଲ (ଗାଲ) ରକ୍ତବର୍ଣ୍ଣ ହେବା ଉଚିତ । କାତି ଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟ ଟାଣ ହୋଇଥିବ, ସହଜରେ ଖସିଯିବ ନାହିଁ ।

ଉଦ୍‌ଭିଦଜାତ ଖାଦ୍ୟ— ଜନ୍ତୁଜାତ ଖାଦ୍ୟ ଅପେକ୍ଷା ଉଦ୍ଭିଦଜାତ ଖାଦ୍ୟରେ ବହୁପରିମାଣରେ କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍, ଫ୍ୟାଟ୍, ଜଳ ଓ ଲବଣ ଥାଏ; କିନ୍ତୁ ଅଳ୍ପ ପରିମାଣରେ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଥାଏ । ଏଥିରୁ ଅନେକ ପରିମାଣ ହଜମ ନ ହୋଇ ମଳ ସଙ୍ଗେ ବାହାର ଯାଏ । (Cellulose) ।

ଉଦ୍ଭିଦ ଖାଦ୍ୟ ସାତ ପ୍ରକାର ଯଥା—

୧ । ଶସ୍ୟ (Cereals), ୨ । ରବି ଫସଲ (Pulses), ୩ । କନ୍ଦ ବା ମୂଳ (Roots and tubers), ୪ । ପନିପରିବା (Green Vegetables), ୫ । ଫଳ (Fruits), ୬ । କୋଳି (Nuts), ୭ । ଛତୁ (Mushrooms) ।

(୧) ଶସ୍ୟ (Cereals)—ଚାଉଳ, ଗହମ, ଯବ, ବାଜରା, ମାଣ୍ଡିଆ ପ୍ରଭୃତି ଏହି ଶ୍ରେଣୀର ଅନ୍ତର୍ଗତ । ଏଥିରେ ୭୦% କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍; କିନ୍ତୁ ଅଳ୍ପ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଓ ଫ୍ୟାଟ୍ ଥାଏ । ଚାଉଳରେ ସାମାନ୍ୟ ପ୍ରୋଟିନ୍, ଫ୍ୟାଟ୍ ଓ ଲବଣ ଥାଏ । ଏଥିରେ

ଥିବା କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍ ସହଜରେ ହଜମ ହୋଇଯାଏ । ପୁରୁଣା ଚାଉଳ ଅତଶୀଘ୍ର ହଜମ ହୁଏ; କିନ୍ତୁ ନୂଆ ଚାଉଳ ଦୁଷ୍ପାଚ୍ୟ ହୋଇ ନାନାପ୍ରକାର ପେଟ ଗୋଳମାଳ ସୃଷ୍ଟି କରେ । ଚାଉଳର ଚାରି-ପାଖରେ ଥିବା ଲାଲ୍ ଚୋପା ଦେହରେ ବହୁତ ଭିଟାମିନ୍ 'B' ଥାଏ । କଳକୁଟା ଚାଉଳରୁ ଏ ଚୋପା ବାହାର ଯାଇ କୁଣ୍ଡା ସହିତ ମିଶିଯାଏ; ତେଣୁ କଳ ଚାଉଳ ଖାଇଲେ ଭିଟାମିନ୍ 'B' ଅଭାବରୁ 'ବେରିବେରି' ରୋଗ ହୁଏ । ଚାଉଳ ସିଝିଗଲା ପରେ ତହିଁରୁ ସାରାଂଶ ବାହାରି ପେଜରେ ମିଶେ; ତେଣୁ ଚାଉଳକୁ ବାଷ୍ପରେ ସିଝାଇବା ସର୍ବୋତ୍କୃଷ୍ଟ ଉପାୟ କିମ୍ବା ଜଳରେ ସିଝାଇବାକୁ ହେଲେ ଏପରି ଜଳ ଦେବ ଯେପରି କି ଆଉ ପେଜ ବାହାରିବ ନାହିଁ ।

ଗହମ—ଗହମରୁ ଅଟା, ମଇଦା, ସୁଜି ହୁଏ । ଏଥିରେ ଥିବା ପ୍ରୋଟିନ୍‌ର ନାମ ଗ୍ଲୁଟେନିନ୍ (Glutenin) । ଅଟା, ମଇଦାରୁ ନାନାପ୍ରକାର ମିଷ୍ଟାନ୍ନ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଏ । ମଇଦା ଅପେକ୍ଷା ଅଟାରେ ଅଧିକ ସାରାଂଶ ଥାଏ । ଅଟା ଦେହରେ କୋଳଥ ଚୁନା, ମକା ଚୁନା, ଚାଉଳ ଚୁନା ପ୍ରଭୃତି ମିଶାଇ ଦିଆଯାଏ ।

ମାଣ୍ଡିଆ—ଆଜିକାଲି ମାଣ୍ଡିଆକୁ କେହି ପସନ୍ଦ କରୁ ନାହାନ୍ତି; ତେଣୁ ଏହାର ଚାଷ ପ୍ରାୟ ଲୋପ ପାଇ ଗଲାଣି । ଏଥିରେ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଶସ୍ୟ ଅପେକ୍ଷା ବହୁତ କାଲସିୟମ୍ ଥାଏ । ମାଣ୍ଡିଆରୁ ଉତ୍ତମ ଜାଉ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ ।

ଯବ—ଏଥିରେ ସାରାଂଶର ପରିମାଣ ଖୁବ୍ ଅଳ୍ପ । ବଜାରରେ ଯେ ନାନାପ୍ରକାର ବାର୍ଲି ବିକ୍ରୀ ହୁଏ, ତାହା ଏହି ଯବରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଏ । ରୋଗୀମାନଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ବାର୍ଲି ଉପକାରୀ ।

	ଖାଦ୍ୟର ନାମ	ଜଳ	ପ୍ରୋଟିନ୍ %	ଫ୍ୟାଟ୍ %	କାର୍ବୋ-ହାଇଡ୍ରେଟ %	ଲବଣ %	ଭିଟାମିନ୍ B I.U.
୧	କୁଠା ଉଆ ଚାଉଳ	୧୨.୨	୮.୫	୦.୬	୭୮.୦	୦.୬	୬୦
୨	କୁଠା ଉଷୁନା ଚାଉଳ	୧୨.୬	୮.୫	୦.୬	୭୭.୪	୦.୯	୯୦
୩	କଳ ଚୁଉଳ ଉଆ	୧୩.୦	୬.୯	୦.୪	୭୯.୨	୦.୫	୨୦
୪	,, ,, -ଉଷୁନା	୧୩.୩	୬.୪	୦.୨	୭୯.୧	୦.୮	୬୦
୫	ଅଟା-ଚକିପେଷା	୧୨.୮	୧୧.୮	୧.୫	୭୧.୨	୧.୫	୧୮୦
୬	ମଇଦା	୧୩.୩	୧୧.୦	୦.୯	୭୪.୧	୦.୪	—
୭	ଯବ	୧୨.୫	୧୧.୫	୧.୩	୬୯.୩	୧.୫	୧୫୦
୮	ମାଣ୍ଡିଆ	୧୩.୧	୭.୧	୧.୩	୭୬.୩	୨.୦	୪୦
୯	ବାଜରା	୧୨.୪	୧୧.୬	୫.୦	୮୩.୧	୨.୭	—
୧୦	ମୁଗ ଡାଲି	୧୦.୪	୨୪.୦	୧.୩	୫୬.୬	୩.୬	୧୫୫
୧୧	ହରଡ଼ ଡାଲି	୧୫.୨	୨୨.୩	୧.୭	୫୭.୨	୩.୬	୧୫୦
୧୨	ବିରି ଡାଲି	୧୦.୯	୨୪.୦	୧.୪	୬୦.୩	୩.୪	୧୪୦
୧୩	ବୁଟ ଡାଲି	୯.୮	୧୭.୧	୫.୩	୬୧.୨	୨.୭	୧୦୦
୧୪	କୋଲଥ ଡାଲି	୧୧.୮	୨୨.୦	୦.୫	୫୭.୩	୩.୧	—
୧୫	ମସୁର ଡାଲି	୧୨.୪	୨୫.୧	୦.୭	୫୯.୭	୨.୧	୧୫୦
୧୬	ଖେସାରି ଡାଲି	୧୦.୦	୨୮.୨	୦.୬	୫୮.୨	୩.୦	—
୧୭	ଗୋଲଆଳୁ	୭୪.୭	୧.୬	୦.୧	୨୨.୯	୦.୬	୨୦
୧୮	ମୂଳା	୯୦.୮	୧.୬	୦.୩	୭.୪	୦.୯	୬୦
୧୯	ବାଇଗଣ	୯୧.୫	୧.୩	୦.୩	୬.୪	୦.୫	୧୫
୨୦	ବିଳିତି ବାଇଗଣ	୯୨.୮	୧.୯	୦.୧	୪.୫	୦.୭	୨୩
୨୧	ବନ୍ଧାକୋବି	୯୦.୨	୦.୮	୦.୧	୩.୩	୦.୬	୫୦
୨୨	କଞ୍ଚା କଦଳୀ	୮୩.୨	୧.୪	୦.୨	୧୪.୭	୦.୫	୧୫
୨୩	ପାଚିଲା ଅମ୍ବ	୮୬.୧	୦.୬	୦.୧	୧୧.୮	୦.୩	—
୨୪	ଅମୃତଭଣ୍ଡା (ପକ୍ୱ)	୮୯.୬	୦.୫	୦.୦	୯.୫	୦.୪	—
୨୫	ପିଜୁଳି	୭୬.୧	୧.୫	୦.୨	୬.୯	୦.୮	—

(Health Bulletin No 23.)

(୨) ରବିଫସଲ (Pulses)—ବୁଟ,ହରଡ଼, ମୁଗ ପ୍ରଭୃତି ଡାଲ୍‌ରେ ବହୁପରିମାଣରେ ପ୍ରୋଟିନ୍, ଲବଣ ଓ ଭିଟାମିନ 'B' ଥାଏ । ଫ୍ୟାଟ୍ ଏବଂ କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍ ମଧ୍ୟ ସମଧିକ ପରିମାଣରେ ଥାଏ । ଡାଲିକୁ ହଜମ କରିବା ଟିକିଏ କଷ୍ଟକର । ସେଥିପାଇଁ ଏସବୁକୁ ଭଲରୂପେ ସିଝା କରିବା ଦରକାର । ମୁଗଡାଲି ସମସ୍ତଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ସୁପାଚ୍ୟ । ଡାଲିକୁ ଭାଜି ଦେଲେ ସେଥିରୁ ଭିଟାମିନ୍ 'C' ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଭିଜାଇ ଗଜା କରିଦେଲେ ସେଥିରୁ ବହୁପରିମାଣରେ ଭିଟାମିନ୍ 'C' ମିଳେ ।

କେତେକ ଡାଲିକୁ ପେଷି ସେଥିରୁ ଛତୁଆ ଓ ବେସନ ତିଆରି କରନ୍ତି ଏବଂ ତଦ୍ଦ୍ୱାରା ନାନାପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ ।

(୩) କନ୍ଦ ବା ମୂଳ—ଅଳୁ, ସାରୁ, ମୂଳା, ଓଲୁଅ, ଶାଲଗମ, ପିଆଜ ପ୍ରଭୃତି ଏହି ଶ୍ରେଣୀସ୍ଥ । ଏଗୁଡ଼ିକରେ ଅଳ୍ପ ପରିମାଣରେ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଓ ଫ୍ୟାଟ୍ ଥାଏ । ଅଳୁର ବ୍ୟବହାର ସର୍ବତ୍ର ଦେଖାଯାଏ । ଏଥିରେ ଥିବା ପ୍ରୋଟିନ୍ ଶରୀର ପକ୍ଷରେ ହିତକର । ଏହାକୁ ବାଷ୍ପଦ୍ୱାରା ସିଦ୍ଧକଲେ ଉତ୍ତମ; କିନ୍ତୁ ଜଳରେ ସିଝାଇବାକୁ ହେଲେ ତହିଁରୁ ଚୋପା ଛଡ଼ାଇବା ଉଚିତ ନୁହେଁ ।

ପିଆଜ ଦେହରେ ଭିଟାମିନ୍ 'C' ଅନେକ ଥାଏ ଓ ଏହାଦ୍ୱାରା ପାଚକରସ ବହୁପରିମାଣରେ ନିର୍ଗତ ହୁଏ; ମୂଳା, ଗାଜର, ଶାଲଗମ ପ୍ରଭୃତିରେ କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍ ଅଧିକ ଥାଏ ।

(୪) ପନିପରିବା—ଭାରତର ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ପନିପରିବା ବେଶି ଖାଆନ୍ତି । ଏଥିରେ ବହୁତ ଜଳ ଓ ଅଳ୍ପ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଏବଂ ଲବଣ ଥାଏ । କଞ୍ଚା ପରିବାରେ 'A' ଓ 'C' ଭିଟାମିନ୍ ଥାଏ କିନ୍ତୁ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ସିଝାଇ ଦେଲେ 'C' ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ ।

ପରିବାକୁ ସିଝାଇ ବା ଭାଜିକରି ଖିଆଯାଏ । ଭାଜିବାଦ୍ୱାରା ଅନେକ ସାରାଂଶ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ବେଶି ପରିମାଣରେ ପରିବା ଛଚକାରି ଖାଇଲେ କୋଷ୍ଠ ସଫା ହୁଏ ।

(୪) ଫଳ—ଏଥିରେ ବହୁତ ଚିନି ଅଂଶ, ଲବଣ ଓ ଭିଟାମିନ୍ ଥାଏ । ଲେମ୍ବୁ, କମଳା ପ୍ରଭୃତିରେ ଖଟା ଅଂଶ ମଧ୍ୟ ଥାଏ । ଏଗୁଡ଼ିକ ଜୀର୍ଣ୍ଣକାରକ ଓ ରେଚକ । ଟଟକା ଫଳ ସର୍ବଦା ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ । ଶୁଖିଗଲେ ଏଥିରୁ ଭିଟାମିନ୍ ଅଂଶ କମିଯାଏ ।

ଅଧିକ କଞ୍ଚା ବା ଅଧିକ ପାଚିଲା ଫଳ ଖାଇବାଦ୍ୱାରା ପେଟ ଗୋଳମାଳ ହୁଏ । ଫଳମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଆମ୍ବ, ଅମୃତଭଣ୍ଡା, କଦଳୀ ଲେମ୍ବୁ ପ୍ରଭୃତି ପ୍ରଧାନ । ଏଗୁଡ଼ିକରେ ବହୁତ ସାରାଂଶ ଥାଏ ।

(୬) କୋଳି—ଏଗୁଡ଼ିକରେ ବହୁତ ସାରାଂଶ(ପ୍ରୋଟିନ୍,ଫ୍ୟାଟ୍ ଓ ଲବଣ) ଥାଏ, ଚିନି ଅଂଶ ଅଳ୍ପ ଥାଏ । ନଡ଼ିଆ ଚିନାବାଦାମ ପ୍ରଭୃତିରେ ବହୁତ ତେଲ ଥାଏ ।

(୭) ଛତୁ—ଏହା ଖାଇବାକୁ ଭଲ ଲାଗେ; କିନ୍ତୁ ବହୁତ ଗୁରୁପାକ । ଏଥିରେ ବହୁତ ଜଳ ଓ ସାମାନ୍ୟ ସାରାଂଶ ଥାଏ । ଗୁହପଡ଼ିଆ, ଗୋବରଗଦା ନିକଟର ଛତୁ ଖାଇବା ଉଚିତ ନୁହେଁ; କାରଣ ସେଗୁଡ଼ିକରେ ନାନାପ୍ରକାର ବିଷାକ୍ତ ଦ୍ରବ୍ୟ ଥାଏ ।

ଉତ୍ତମ ଖାଦ୍ୟ (Composition of good diet)—ଆମ୍ଭେମାନେ ଜାଣୁ ଯେ ଖାଦ୍ୟରୁ ଉତ୍ତାପ ଓ ଉତ୍ତାପରୁ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ଶକ୍ତି ଜନ୍ମହୁଏ । ଏହି ଶକ୍ତିକୁ ତାପ ରୂପେ ମପା ଯାଇପାରେ । ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ତାପର ପରିମାଣକୁ କେଲୋରି(Calorie)କହନ୍ତି ।

ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଖାଦ୍ୟରୁ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ପରିମାଣରେ ତାପ (Calorie) ଜନ୍ମେ । ଏକଗ୍ରାମ୍ ପ୍ରୋଟିନ୍‌ରୁ ୪·୧ କେଲୋରି, ଏକ ଗ୍ରାମ୍ ଫ୍ୟାଟ୍‌ରୁ ୯·୧ କେଲୋରି ଓ ଏକ ଗ୍ରାମ୍ କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍‌ରୁ ୪·୧ କେଲୋରି ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ । ବୟସ ଓ ବ୍ୟବସାୟ ଅନୁସାରେ କେଲୋରିର ପରିମାଣ ବିଭିନ୍ନ ହୁଏ ।

ପୂର୍ଣ୍ଣ ବୟସ୍କ ପୁରୁଷ	ଲାଗି	୨୬୦୦	କେଲୋରି	ଦରକାର ।
ପୂର୍ଣ୍ଣ ବୟସ୍କା ସ୍ତ୍ରୀ	"	୨୧୦୦	"	"
୧୦-୧୩ ବର୍ଷ ଶିଶୁ	"	୨୯୦୦	"	"
୪-୫ ବର୍ଷ ଶିଶୁ	"	୧୦୦୦	"	"

ଯେଉଁମାନେ କଠିନ ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମ କରନ୍ତି ସେମାନଙ୍କ ଲାଗି ୨[illegible]୦୦—୫୦୦୦ କେଲୋରି ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ ।

ଯେଉଁମାନେ ଯେତେ ସଭ୍ୟ ସେମାନେ ସେତେ ରକମର ବିଚିତ୍ର ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ଜାଣନ୍ତି । ମୁଖରୁଚି ଲାଗି ଖାଦ୍ୟ ଖିଆଯାଏ ନାହିଁ । ଶରୀରର ଅଶେଷ ଲାଭ ଲାଗି କେବଳ ଖାଦ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ । ସୁତରାଂ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଖାଦ୍ୟର ଅନୁପାତ ଅନୁସାରେ ବିଭିନ୍ନ ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକ ରହିବା ଉଚିତ ।

ସାଧାରଣ ପରିଶ୍ରମ କରୁଥିବା ଜଣେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ବୟସ୍କ ଲୋକ ଲାଗି ପ୍ରତ୍ୟହ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକ ଦରକାର ।

ପ୍ରୋଟିନ୍	୭୫ ଗ୍ରାମ	ଫ୍ୟାଟ୍	୬୧ ଗ୍ରାମ୍
କାଲସିୟମ	୧ ଗ୍ରାମ୍	ଫସ୍‌ଫରସ୍	୧ ଗ୍ରାମ୍
ଲୌହ	୨୦ ମିଲିଗ୍ରାମ୍		

ଭିଟାମିନ୍ 'A' ୩୦୦୦ International Unit
ଭିଟାମିନ୍ 'B' ୩୦୦ "
ଭିଟାମିନ୍ 'C' ୪୦ ମିଲିଗ୍ରାମ୍ (ଏକଛଟାଙ୍କି =୫୬.୮ଗ୍ରାମ୍)

ଉପଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରିବାବେଳେ ପ୍ରୋଟିନ୍, ଫ୍ୟାଟ୍, ଲବଣ ଓ ଭିଟାମିନମାନଙ୍କର ପରିମାଣ ଆଗେ ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରାଯିବ ଏବଂ କେଲୋରି ପରିମାଣରେ ଅଭାବ ଲାଗି ଆଉ ଯେତେ ଆବଶ୍ୟକ ହେବ ସେ ସମସ୍ତ କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍ ଦ୍ୱାରା ପୂର୍ଣ୍ଣ ହେବ; ତେଣୁ ଉପରେ କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍‌ର ପରିମାଣ ଦିଆଯାଇ ନାହିଁ ।

ଯେଉଁମାନେ କଠିନ ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମ କରନ୍ତି ସେମାନଙ୍କ ଲାଗି ଏସବୁର ପରିମାଣ ବିଶେଷତଃ ପ୍ରୋଟିନ୍, ଫ୍ୟାଟ୍ ଓ କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍‌ର ପରିମାଣ ବଢ଼ାଇ ଦେବାକୁ ହେବ । ମାନସିକ ପରିଶ୍ରମକାରୀମାନଙ୍କ ଲାଗି ଅଧିକ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଓ ଅଳ୍ପ କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍ ଦରକାର ହୁଏ ।

ଲମ୍ବ ଓ ପତଳା ଲୋକର ଖାଦ୍ୟ ଗେଡ଼ା ଓ ମୋଟା ମନୁଷ୍ୟର ଖାଦ୍ୟ ଅପେକ୍ଷା ବେଶୀ ହେବା ଦରକାର ।

ସ୍ତ୍ରୀ ଅପେକ୍ଷା ପୁରୁଷମାନଙ୍କର ଅଧିକ ଖାଦ୍ୟ ଦରକାର । ଶରୀର ଅନୁପାତରେ ଶିଶୁମାନଙ୍କର ଅଧିକ ଖାଦ୍ୟ ଦରକାର; କାରଣ ସେମାନଙ୍କ ଶରୀର ବର୍ଦ୍ଧନଶୀଳ । ସେମାନଙ୍କ ଲାଗି ଅଧିକ ପ୍ରୋଟିନ୍, ଫ୍ୟାଟ୍ ଓ ଲବଣ ଦରକାର । ବୃଦ୍ଧଲୋକର ଅଳ୍ପ ଖାଦ୍ୟ ଦରକାର ହୁଏ ।

ଗ୍ରୀଷ୍ମଦିନ ଅପେକ୍ଷା ଶୀତ ଦିନରେ ଅଧିକ ଫ୍ୟାଟ୍, କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍ ଓ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଖାଇବା ଉଚିତ ।

ପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଲାଗି ମିଶ୍ରିତ ଭୋଜନ ଦରକାର । ଯେଉଁଥିରେ କି ପ୍ରୋଟିନ୍, ଫ୍ୟାଟ୍ ଓ କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍ ପ୍ରଭୃତି ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକ ଏବଂ ଉଭୟ ଜାନ୍ତବ ଓ ଉଦ୍ଭିଦ ଖାଦ୍ୟ ଥିବ । କେବଳ ପ୍ରୋଟିନ୍ ବା କେବଳ ଫ୍ୟାଟ୍ ଦ୍ୱାରା ଶରୀର ବଞ୍ଚି ପାରିବ ନାହିଁ; ତେଣୁ ଆମ୍ଭେମାନେ ଭାତ, ଡାଲି, ପରିବା, ମାଛ, ମାଂସ, ଦୁଧ, ଘିଅ ଏକତ୍ର ଖାଉଁ ।

ଉପରେ ଯେଉଁ ସବୁ ଖାଦ୍ୟର ପରିମାଣ ଦିଆଯାଇଛି ସେଥିରୁ ଉତ୍ତମ ଖାଦ୍ୟ ତିଆରି କରିବା ଅସୁବିଧାଜନକ; ତେଣୁ ନିମ୍ନରେ କେତେକ ଉତ୍ତମ ଖାଦ୍ୟର ତାଲିକା ଦିଆଗଲା । ଅର୍ଥ ଓ ରୁଚି ଅନୁସାରେ ସେଥିରୁ ଗୋଟିଏ ସହଜରେ ବାଛିନେଇ ହେବ ।

ଉତ୍ତମ ଖାଦ୍ୟର (Well-balanced Diet) ତାଲିକା

(୧)	ଚାଉଳ	5 ଛଟାଙ୍କି	ଅଟା	$2\frac{1}{2}$ ଛଟାଙ୍କି
	ଦୁଧ	4 ,,	ଡାଲି	$1\frac{1}{2}$,,
	ତଟକା ପରିବା	3 ,,	ଶାଗ	2 ,,
	ଘିଅ ବା ତେଲ	1 ,,	ଫଳ	1 ,,
	ମସଲା	ପରିମାଣ ଅନୁସାରେ		
(୨)	ଚାଉଳ	6 ଛଟାଙ୍କି	ଅଟା	$2\frac{1}{2}$ ଛଟାଙ୍କି
	ଡାଲି	$1\frac{1}{2}$,,	ଶାଗ	$1\frac{1}{2}$,,
	କଞ୍ଚାକଦଳୀ	$\frac{1}{2}$,,	ଭେଣ୍ଡି	1 ,,
	ଆଳୁ	$\frac{1}{2}$,,	ତେଲ	$\frac{1}{2}$,,
	ଗୁଡ଼	$\frac{1}{2}$,,	ଦୁଧ	4 ,,
	ପାଚିଲାକଦଳୀ	1 ,,	ଗଜାମୁଗ	$\frac{1}{4}$,,
	ମସଲା ଆବଶ୍ୟକାନୁସାରେ			

(ଗ) ଗୃଉଳ	6	ଛଟାଙ୍କି	ଅଟା	$2\frac{1}{2}$	ଛଟାଙ୍କି
ଡାଲି	$1\frac{1}{2}$	,,	ଶାଗ	$1\frac{1}{2}$	,,
ବାଇଗଣ	1	,,	କଞ୍ଚାକଦଳୀ	$\frac{1}{2}$	,,
ଭେଣ୍ଡି	1	,,	ଅଳୁ	$\frac{1}{2}$	,,
ତେଲ	$\frac{1}{2}$	,,	ମାଛ ବା ମାଂସ	$1\frac{1}{2}$	,,
ଘିଅ	$\frac{1}{2}$	,,	ଦୁଧ	4	,,
ପାଚିଲାକଦଳୀ	2	,,	ମସଲା	ଆବଶ୍ୟକାନୁସାରେ	

ଖାଦ୍ୟ ବିଷୟରେ କେତେକ ସାଧାରଣ ନିୟମ—

ଖାଦ୍ୟରେ ସମସ୍ତ ଉପାଦାନ ପରିମାଣ ଅନୁସାରେ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ସେଥିଲାଗି ଅନ୍ୟର କେତେକ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଦରକାର ।

୧ । ଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ—ପ୍ରତିଦିନ ଏକପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ତାହା ହଜମ କ୍ରିୟାରେ ବାଧା ଘଟାଏ । ସେଥିଲାଗି ଖାଦ୍ୟର ପରିବର୍ତ୍ତନ ନିତାନ୍ତ ଦରକାର ।

୨ । ତଟକା ଖାଦ୍ୟ—ପନିପରିବା, ମାଛ, ମାଂସ, ଦୁଧ-ପ୍ରଭୃତି ସମସ୍ତ ତଟକା ହେବା ଦରକାର । ବାସି ଖାଦ୍ୟରୁ ସାରାଂଶ ବହୁପରିମାଣରେ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ସେଗୁଡିକ ହଜମ ନ ହୋଇ ନାନା ରୋଗ ଜନ୍ମାଏ ।

୩ । ସମୟ—ପ୍ରତ୍ୟହ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟରେ ଭୋଜନ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଦିନେ ନଅଟା ବେଳେ, ଆଉ ଦିନେ ଦଶଟା ବେଳେ କିମ୍ବା ଦିନେ ଅଳ୍ପ ଓ ଆଉ ଦିନେ ବେଶୀ ଏପରି ଖାଇବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଗ୍ଭରି ପାଞ୍ଚ ଘଣ୍ଟା ଅନ୍ତରରେ ଖାଇବା ଦରକାର ।

୪ । ଖାଦ୍ୟକୁ ଉତ୍ତମରୂପେ ଚୋବାଇବା ଉଚିତ । ମୁଣ୍ଡା ମୁଣ୍ଡା ବା ଖଣ୍ଡ ଖଣ୍ଡ ଖାଦ୍ୟ ପାଟିରେ ନ ଛୁଣ୍ଡିଲେ ପେଟରେ ଅଜୀ

ଛୁଣ୍ଡି ପାରିବ ନାହିଁ । କାରଣ ପେଟ ଭିତରେ ଆଉ ଦାନ୍ତ ନାହିଁ । ତରତରରେ ଗିଳିଦେବାଦ୍ୱାରା ପାକଯନ୍ତ୍ର ବୋଝ ହୋଇ ଖାଦ୍ୟ ହଜମ ହୁଏ ନାହିଁ ।

୫ । ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାର ଠିକ୍ ପୂର୍ବରୁ ବା ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଁ ବହୁତ ପାଣି ପିଇବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ତଦ୍ୱାରା ପାଚକ ରସ ଖାଦ୍ୟ ଉପରେ କାମ କରିପାରେ ନାହିଁ; ଫଳରେ କ୍ଷୁଧାମାନ୍ଦ୍ୟ ଓ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ରୋଗ ହୁଏ ।

୬ । ରନ୍ଧନ—ଖାଦ୍ୟକୁ ସୁସ୍ୱାଦୁ, ସୁପାଚ୍ୟ, ଜୀବାଣୁ ଶୂନ୍ୟ ଓ ବିଶୁଦ୍ଧ କରିବା ଲାଗି ରନ୍ଧାଯାଏ । ଅନ୍ନ, ଗହମ ପ୍ରଭୃତି କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍ ଖାଦ୍ୟକୁ ରାନ୍ଧିଦେଲେ ସେଥିରୁ ଷ୍ଟାର୍ଚ୍ଚ (Starch) ଗୁଡ଼ିକ ବାହାରି ଆସେ ଏବଂ ତାହା ସହଜରେ ହଜମ ହୁଏ । ମାଛ, ମାଂସ, ଡିମ୍ବ, ପ୍ରଭୃତି ପ୍ରୋଟିନ୍ ଖାଦ୍ୟକୁ ବେଶୀ ସିଝାଇଦେଲେ ସହଜରେ ହଜମ ହୁଏ ନାହିଁ । ଏଥିଲାଗି ପାଚକ ଉପରେ ଖାଦ୍ୟ ରାନ୍ଧିବାର ଦାୟିତ୍ୱ ବହୁତ ବେଶୀ । କେଉଁ ଖାଦ୍ୟକୁ କି ପ୍ରଣାଳୀରେ ରାନ୍ଧିଲେ ତାହା ସୁପାଚ୍ୟ ଓ ସୁସ୍ୱାଦୁ ହୁଏ ଏବଂ ତହିଁରୁ କୌଣସି ସାରାଂଶ ନଷ୍ଟ ହୁଏ ନାହିଁ ଏସବୁ ବିଷୟ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପାଚକ ଜାଣିବା ଦରକାର ।

ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟକୁ ପ୍ରଥମେ ସିଝାଇ, ତା ପରେ ତହିଁରେ ଲୁଣ ମସଲା ଦେଲେ ତହିଁରୁ କୌଣସି ସାରାଂଶ ନଷ୍ଟ ହୁଏ ନାହିଁ । ବାଷ୍ପଦ୍ୱାରା ସିଦ୍ଧ କରିବା ଅତୁଚ ଭଲ । କୁକାରରେ (Cooker) ସିଦ୍ଧ କଲେ ଲବଣାଂଶ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସାରାଂଶ ଆଦୌ ନଷ୍ଟ ହୁଏ ନାହିଁ । ଶାଗ, ପରିବା ପ୍ରଭୃତିକୁ ତେଲ ବା ଘିଅରେ ଭାଜି-

ଦେଲେ ତହିଁରୁ ଅଧିକାଂଶ ସାର ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ ଓ ତାହା ଅପାଚ୍ୟ ହୁଏ । ଶାଗକୁ ସିଝାଇ ତହିଁରୁ ପାଣି ବାହାର କରିଦେବା ଅର୍ଥ ତହିଁରୁ ସାରାଂଶ ବାହାର କରିଦେବା । ଅଳ୍ପକୁ ଚୋପା ସହିତ ସିଝାଇଲେ କୌଣସି ସାରାଂଶ ନଷ୍ଟ ହୁଏ ନାହିଁ । ମାଛ, ମାଂସ ପ୍ରଭୃତିକୁ ଗରମ ପାଣିରେ ସିଝାଇବା ଦରକାର । ଭାତ ରାନ୍ଧି ତହିଁରୁ ପେଜ ଫୋପାଡ଼ି ଦେବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ତରକାରିକୁ ବେଶୀ ସିଝାଇ ଦେଲେ ତହିଁରୁ ଭିଟାମିନ୍ 'C' ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ତରକାରିରେ ସୋଡ଼ା ପକାଇବା ବଡ଼ ଖରାପ ଅଭ୍ୟାସ ।

ରାନ୍ଧିବା ଲାଗି ୧୦୬୦° ଫରେନ୍‌ହାଇଟ୍ ଉତ୍ତାପ ଦରକାର । ଅଳ୍ପ ନିଆଁରେ ରାନ୍ଧିଲେ ଖାଦ୍ୟ ସୁସ୍ୱାଦୁ ଓ ସୁପାଚ୍ୟ ହୁଏ ।

୭ । ରନ୍ଧନ ପାତ୍ର ଓ ବାସନ କୁସନ ଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରତ୍ୟହ ପରିଷ୍କାର କରିବାକୁ ହେବ । ଅଧିକାଂଶ ସ୍ଥାନରେ ଦେଖାଯାଏ ଯେ ଗୋଟିଏ ପାତ୍ରରେ ଦୁଇ ତିନି ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରନ୍ଧା ହେଉଥାଏ । ତଦ୍ଦ୍ୱାରା ଖାଦ୍ୟର ସ୍ୱାଦୁ ନଷ୍ଟ ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ତହିଁର ଗୁଣ ମଧ୍ୟ ନଷ୍ଟ ହୁଏ । ଏସବୁ ପାତ୍ରକୁ ମାଜି ସାରି ଗରମ ଜଳରେ ଧୋଇଦେଲେ କୌଣସି ଜୀବାଣୁ ଥିବାର ଆଉ ଆଶଙ୍କା ହୁଏନାହିଁ ।

୮ । ରନ୍ଧନଶାଳ ସର୍ବଦା ପରିଷ୍କାର ରହିବା ଦରକାର । ମାଛି ନ ପଶିବା ଲାଗି କବାଟ ଓ ଝରକାରେ ତାରଜାଲି ଦେବାକୁ ହେବ । ରନ୍ଧାଘରେ ଖାଇବା ବା ଶୋଇବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଖାଦ୍ୟରେ ଯେପରି ମାଛି ନ ବସେ ସେଥିପ୍ରତି ବିଶେଷ ଦୃଷ୍ଟି ଦେବାକୁ ହେବ ।

ମାସରେ ଥରେ ବା ଦୁଇଥର ଉପବାସ ରହିଲେ ପାକଯନ୍ତ୍ର-ଗୁଡ଼ିକୁ ବିଶ୍ରାମ ମିଳେ ।

୧୦ । ଭଲରୂପେ ଚୋବାଇ ହେଲେ ଖାଇବା ଉଚିତ ।

୧୧ । ଖାଇବାର ପୂର୍ବେ ବା ପରେ କଠିନ ପରିଶ୍ରମ କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ ।

ଖାଦ୍ୟଦ୍ୱାରା କି କି ରୋଗ ବ୍ୟାପେ—ଦୂଷିତ ଖାଦ୍ୟଦ୍ୱାରା ହଇଜା, ଟାଇଫଏଡ୍, ଆମାଶୟ, ଅତିସାର ପ୍ରଭୃତି ରୋଗ ହୁଏ । ଅପରିଷ୍କାର ଓ ଅସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ସିଦ୍ଧ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ରୋଗ ହୁଏ । ଏକାଥରକେ ବେଶୀ ଗୁଡ଼ାଏ ଖାଇଲେ କ୍ଷୁଧାମାନ୍ଦ୍ୟ, କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ ବା ତରଳ ଝାଡ଼ା ହୁଏ ।

ଅପରିଷ୍କାର ଦୁଧ ଯୋଗୁଁ ଟାଇଫଏଡ୍, ଉପଥେରିଆ ରୋଗ ବ୍ୟାପେ । କାକୁଡ଼ି, ତରଭୁଜ, ପିଜୁଳି ପ୍ରଭୃତି କଞ୍ଚାଫଳକୁ ଅନେକ ସମୟରେ ଅପରିଷ୍କାର ସ୍ଥାନରେ ରଖା ହୋଇଥାଏ ବା ଅପରିଷ୍କାର ଜଳରେ ଧୋଇ ଦିଆଯାଏ; ତେଣୁ ତାହାଦ୍ୱାରା ହଇଜା ପ୍ରଭୃତି ରୋଗ ହୋଇପାରେ । ଏସବୁ ଗଛମୂଳେ ନାନାପ୍ରକାର ଖତ ଦିଆହୁଏ । ସେଥିରୁ ମଧ୍ୟ ଏ ଫଳଗୁଡ଼ିକ ଦୂଷିତ ହୁଅନ୍ତି ।

ଦୂଷିତ ମାଛ ବା ମାଂସ ଦ୍ୱାରା Ptomain poisoning ହୁଏ । ଟିଣରେ ଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ସମୟ ସମୟରେ ଏ ରୋଗ ମଧ୍ୟ ହୁଏ । ବେଶୀ ମାଂସ, ଅଣ୍ଡା ଖାଇଲେ ଅଣ୍ଠୁଗଣ୍ଠି ବାତ (Rheumatism) ହୁଏ । ଉପଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଅଭାବରୁ ନାନାପ୍ରକାର ରୋଗ ମଧ୍ୟ ହୁଏ (Defficiency disease) ଶରୀର କୃଶ ହୋଇଯାଏ, ଓଜନ କମିଯାଏ, କାର୍ଯ୍ୟକରିବା ଶକ୍ତି କମିଯାଏ । ଅଡମଧ୍ୟ ରିକେଟ୍ସ୍, ସ୍କର୍ଭି, ବେରିବେରି, ଚକ୍ଷୁରୋଗ ପ୍ରଭୃତି ଆରମ୍ଭ ହୁଏ ।

ଖାଦ୍ୟ ସଞ୍ଚୟ କରିବାର ପ୍ରଣାଳୀ (Preservation of food)—ମାଛ, ମାଂସ, ଦୁଧ ଓ ପନିପରିବାଗୁଡ଼ିକ ବାସି ହୋଇଗଲେ ସେଥିରେ ଜୀବାଣୁ ପ୍ରବେଶ କରି ସେଗୁଡ଼ିକୁ ପଚାଇ ଦେଇ ନଷ୍ଟ କରିଦିଅନ୍ତି । ସେ ସବୁକୁ ଖାଇଲେ ରୋଗ ଜନ୍ମିପାରେ; ତେଣୁ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଅଧିକ ସମୟ ଲାଗି ତାଜା, ଜୀବାଣୁଶୂନ୍ୟ ଓ ନିରାପଦ କରି ରଖିବା ଓ ଦୂରଦୂରାନ୍ତରକୁ ପଠାଇବା ଲାଗି କେତେକ ଉପାୟ ଅବଲମ୍ବନ କରାଯାଏ ।

(୧) କେତେକ ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟକୁ ଟିଣରେ ବନ୍ଦ କରି ରଖାଯାଏ । ପ୍ରଥମେ ଖାଦ୍ୟକୁ ସିଝାଇ ଜୀବାଣୁଶୂନ୍ୟ କରାଯାଏ ଓ ଟିଣକୁ ମଧ୍ୟ ଗରମ କରି ସାରି ସେଥିରୁ ବାୟୁ ବାହାର କରିଦେଇ ତହିଁରେ ଖାଦ୍ୟ ଭରି ଦିଆଯାଏ । ଏଥିରେ ଅନେକ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ରହିପାରେ; କିନ୍ତୁ ଭିଟାମିନ୍ 'C' ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ ।

(୨) କେତେକ ଖାଦ୍ୟକୁ ଜୀବାଣୁଶୂନ୍ୟ କରିବା ଲାଗି ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଶୁଖାଇ ଦିଆଯାଏ, ଯଥା—ବିସ୍କୁଟ, ଗୁଣ୍ଡଦୁଧ (Skim milk) ଓ ନାନାପ୍ରକାର ଫଳ ।

(୩) ମାଛ ମାଂସକୁ ଧୂଆଁ ଦ୍ୱାରା ଶୁଖାଇ ଦିଆଯାଏ; କିନ୍ତୁ ଏ ସବୁରେ ଜୀବାଣୁ ରହିବାର ଯଥେଷ୍ଟ ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ ।

(୪) ଲୁଣଦ୍ୱାରା କେତେକ ଖାଦ୍ୟକୁ ଆଚାର କରି ଅନେକ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରଖାଯାଏ (ଆମ୍ବ ଆଚାର ପ୍ରଭୃତି) । ମାଛ ମାଂସରେ ମଧ୍ୟ ଲୁଣ ଦେଇ ଶୁଖୁଆ କରାଯାଏ ।

(୫) ବରଫ ସାହାଯ୍ୟରେ ମାଛ, ମାଂସ, ଅଣ୍ଡା ଓ କେତେକ ଫଳକୁ ଅନେକ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରଖାଯାଏ । ଏଥିରେ ଜୀବାଣୁ ଜନ୍ମନ୍ତି ନାହିଁ ଓ ଖାଦ୍ୟର ସ୍ୱାଦୁ ବା ସାରାଂଶ ନଷ୍ଟ ହୁଏ ନାହିଁ ।

ପାନୀୟ (Beverages)—ଖାଦ୍ୟ ସହିତ ପାନୀୟର ବିଶେଷ ସମ୍ପର୍କ ଥାଏ । ପ୍ରାୟ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦେଶରେ ଜଳ ପ୍ରଧାନ ପାନୀୟରୂପେ ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ । ତାହାଛଡ଼ା ଚା, କଫି, ସର୍ବତ୍ ପ୍ରଭୃତି ମଧ୍ୟେମଧ୍ୟେ ବା ପ୍ରତିଦିନ ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ । ଖାଦ୍ୟକୁ ରୁଚିକର ଓ ସୁପାଚ୍ୟ କରିବା ଲାଗି ଏ ସବୁ ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ । ଶୀତପ୍ରଧାନ ଦେଶରେ ଚା, କଫିର ଓ ଗ୍ରୀଷ୍ମପ୍ରଧାନ ଦେଶରେ ସର୍ବତ୍ ପ୍ରଭୃତିର ବେଶୀ ଆଦର ହୁଏ ।

ଜଳ—ବିଶୁଦ୍ଧ ଜଳକୁ ପାନୀୟ ରୂପେ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ । ଏସବୁ ବିଷୟ ପୂର୍ବେ ବର୍ଣ୍ଣିତ ହୋଇଅଛି ।

ସୋଡ଼ାପାଣି, ଲେମନେଡ଼୍ (Aerated water)—ସହର ବଜାରରେ ସୋଡ଼ା, ଲେମନେଡ଼୍ର ପ୍ରଚାର ବହୁତ । ଯାହାକୁ ସୋଡ଼ାପାଣି ବୋଲି ଲୋକେ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି ସେଥିରେ ସୋଡ଼ା ଥାଏ ନାହିଁ । ଏସବୁ ପାଣିରେ କେବଳ ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳ ବାଷ୍ପକୁ ଚାପଦ୍ୱାରା ମିଶାଇ ଦିଆହୁଏ । ଏହା ପାନ କଲେ ପାକଯନ୍ତ୍ରଗୁଡ଼ିକ ସାମାନ୍ୟ ଉତ୍ତେଜିତ ହେବାରୁ ପାକକ୍ରିୟା ଚଞ୍ଚଳ ହୁଏ । ଅଭ୍ୟାସ କରି ଏସବୁ ବ୍ୟବହାର କଲେ କୌଣସି ଫଳ ମିଳେ ନାହିଁ ବରଂ ନାନାପ୍ରକାର କ୍ଷତି ହୁଏ । ଯେଉଁ ପାଣିରେ ଏ ସବୁ ତିଆରି କରାହୁଏ ସେ ପାଣି ବିଶୁଦ୍ଧ ହେବା ଉଚିତ ଏବଂ ତହିଁରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ରଙ୍ଗ ବିଷାକ୍ତ ନ ହେବା ଦରକାର । ସୋଡ଼ା ବୋତଲରେ ମୁହଁ ଲଗାଇ ପିଇବା କ୍ଷତିକାରକ ।

ସରବତ୍—ଦହି, ଚିନି, ମିଶିରି, ଲେମ୍ବୁ ପ୍ରଭୃତି ଦ୍ୱାରା ନାନା-ପ୍ରକାର ସରବତ୍ ତିଆରି ହୁଏ । ଏଗୁଡ଼ିକ ଶରୀର ପକ୍ଷରେ ଉପକାରୀ ଏବଂ ଆମୋଦଦାୟକ । ବଜାରରେ ଯେଉଁ ସରବତ୍

ବଳୀ ହୁଏ ସେଗୁଡ଼ିକ ବିଶୁଦ୍ଧ ଜଳରେ ତିଆରି ହୋଇ ନ ଥାଏ । ସେସବୁ ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦେବା ଉଚିତ । ଗ୍ରୀଷ୍ମଦିନେ ସରବତ୍‌ର ବିଶେଷ ଆଦର ହୁଏ ।

ପଇଡ଼ ଜଳ—ଏହା ରୋଚକ, ଜୀର୍ଣ୍ଣକାରକ ଏବଂ ଆମୋଦ-ଦାୟକ । ଏଥିରେ କେତେକ ସାରାଂଶ ମଧ୍ୟ ଥାଏ । ଯେଉଁ ସ୍ଥାନରେ ବିଶୁଦ୍ଧ ଜଳର ଅଭାବ ବା ଜଳର ବିଶୁଦ୍ଧତାରେ ସନ୍ଦେହ ଜାତ ହୁଏ, ସେଠାରେ ପଇଡ଼ ଜଳହିଁ ପାନ କରିବା ଉଚିତ ।

ଚା—ପୃଥିବୀର ସବୁଆଡ଼େ 'ଚା'ର ଆଦର ବହୁତ ବେଶୀ । ଚା' ଗଛର ଶୁଖିଲା ପତ୍ରରେ ଗରମ ପାଣି, ଚିନି, ଦୁଧ ଦେଇ ଚା ତିଆରି କରାଯାଏ । ପତ୍ରଗୁଡ଼ିକ ଯଦି ପାଞ୍ଚ ମିନିଟରୁ ବେଶୀ ଗରମ ଜଳରେ ସିଦ୍ଧ ହେବ, ତେବେ ତହିଁରୁ ଏକପ୍ରକାର ଅପକାରୀ ପଦାର୍ଥ (ଟାନିନ୍) ଜାତ ହୁଏ । ବଜାରର ଚାହା ଦୋକାନୀମାନଙ୍କ ନିକଟରେ ଯେଉଁ ଚାହା ବିକ୍ରୀ ହୁଏ, ସେଗୁଡ଼ିକ ଏହି ଦୃଷ୍ଟିରୁ କ୍ଷତିକାରକ । କାରଣ ସେହି ପତ୍ରକୁ ବହୁ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସିଝା ହୁଏ ବା ବ୍ୟବହୃତ ପତ୍ରକୁ ପୁଣି ସିଝାଇ ସେଥିରୁ ଚାହା ତିଆରି କରାଯାଏ ।

'ଚା' ନିଜେ ସାରବାନ୍ ଖାଦ୍ୟ ନ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଚିନି ଓ ଦୁଧ ସଂଯୋଗରୁ ଏହା ସାମାନ୍ୟ ସାରଯୁକ୍ତ ହୁଏ । ଉପଯୁକ୍ତ ପ୍ରଣାଳୀରେ ତିଆରି ହୋଇଥିବା 'ଚା' ଅଳ୍ପ ପରିମାଣରେ ସେବନ କଲେ ଏହାର ଉପକାର ଜଣାପଡ଼େ । ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ପରିଶ୍ରମ ପରେ କ୍ଲାନ୍ତି ଦୂର କରିବାଲାଗି 'ଚା' ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉପାଦେୟ । ଏହାଦ୍ୱାରା ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ, ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ଓ ସ୍ନାୟୁମଣ୍ଡଳ ଉତ୍ତେଜିତ ହେବାରୁ

ଦେହ ଓ ମନ ଫୁର୍ତ୍ତି ଲାଗେ ଏବଂ ଅଧିକ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ଶକ୍ତି ଆସେ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଆଳସ୍ୟ ଦୂର ହୁଏ ।

ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଚା ଖାଇଲେ ବା ଦୂଷିତ ଚା ଖାଇଲେ ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ, କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ, ନିଦ୍ରାଶୂନ୍ୟତା, ଦୁର୍ବଳତା ପ୍ରଭୃତି ନାନାପ୍ରକାର ରୋଗ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । ଯେଉଁମାନେ ଅଭ୍ୟାସ କରି ଦିନକୁ ବହୁତଥର ଚା ଖାଆନ୍ତି ସେମାନଙ୍କର ଖାଦ୍ୟ ପରିମାଣ କମିଯାଏ ଓ କ୍ରମେ ଉପରୋକ୍ତ ରୋଗମାନଙ୍କର ଆରମ୍ଭ ହୁଏ ।

ଖୁବ୍ ଗରମ ଚା ବା ଖାଲିପେଟରେ ଚା ଖାଇଲେ ପାକସ୍ଥଳୀର ପରଦା ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ; ତେଣୁ କଠିନ ଖାଦ୍ୟ ସାଙ୍ଗରେ ଚା ଖାଇବା ଉଚିତ । ମାଂସ ଏବଂ ଅଣ୍ଡା ସହିତ ଚା ଖାଇଲେ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ରୋଗ ହୁଏ ।

କଫି—କଫି ଗଛର ମଞ୍ଜିକୁ ଭାଜି ଗୁଣ୍ଡ କରି ତହିଁରୁ କଫି ତିଆରି କରାଯାଏ । ଏହାର ଏକପ୍ରକାର ସୁଗନ୍ଧ ଥାଏ । ଏହାର ଉପକାରିତା ଓ ଅପକାରିତା ଚା ସଙ୍ଗେ ପ୍ରାୟ ସମାନ ।

କୋକୋ—ଏକପ୍ରକାର ଗଛର ମଞ୍ଜିରୁ କୋକୋ ତିଆରି ହୁଏ । ଏଥିରେ ଦୁଧ ଚିନି ମିଶାଇ ପାନୀୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଏ । ଚା'କଫି ଅପେକ୍ଷା ଏଥିରେ ସାରାଂଶ ବେଶୀ ଥାଏ; କିନ୍ତୁ ଉତ୍ତେଜକ ଶକ୍ତି ଅଳ୍ପ ଥାଏ । ରୋଗୀ, ବୃଦ୍ଧମାନଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ଏହା ଉପକାରୀ ।

ମଦ୍ୟ—ଚାଉଳ, ଗୁଡ଼, ଅଙ୍ଗୁର ପ୍ରଭୃତିକୁ ପଚେଇ ଦିଆ-ହୋଇ ତହିଁରୁ ମଦ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଏ । ବ୍ରାଣ୍ଡି, ହୁଇସ୍କି, ରମ୍, ଜିନ୍, ପୋର୍ଟ, ବିୟର ପ୍ରଭୃତି ନାନାପ୍ରକାର ବିଲାତି ମଦ ଓ ତାଡ଼ି, ହାଣ୍ଡିଆ ପ୍ରଭୃତି ଦେଶୀ ମଦ ବଜାରରେ ବିକ୍ରି ହୁଏ । ଏଗୁଡ଼ିକର ବିକ୍ରୀ

ଅବକାଶ୍ ବିଭାଗଦ୍ୱାରା ପରିଚାଳିତ ହୁଏ । ବିଭିନ୍ନ ମଦଗୁଡ଼ିକରେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ପରିମାଣରେ ସାରାଂଶ (ଆଲ୍‌କହଲ୍) ଥାଏ ।

ବ୍ରାଣ୍ଡି	୫୪%	ପୋର୍ଟ	୨୦%	ସାମ୍ପେନ୍	୧୨%
ହୁଇସ୍କି	୫୮%	ସେରି	୨୨%	କ୍ଲାରେଟ୍	୧୩%
ରମ୍	୫୩%	ବିଅର	୫%	ଚାଉଳ ମଦ	୮୦%
ଜିନ୍	୫୦%	ଦେଶୀଡାକ୍ତି	୬%		

ଶରୀର ଉପରେ ମଦ୍ୟର ପ୍ରଭାବ—ମନ ଓ ଶରୀରକୁ ଅତିଶୀଘ୍ର ଉତ୍ତେଜିତ କରିବାଲାଗି ମଦ୍ୟ ବିଶେଷ ମୂଲ୍ୟବାନ । ସାମୟିକ ସ୍ୱଳ୍ପ ସେବନରେ ଶରୀରର ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଯନ୍ତ୍ର ଉତ୍ତେଜିତ ହୋଇ ଶୀଘ୍ର ଶୀଘ୍ର କାର୍ଯ୍ୟ କରନ୍ତି । ପାକକ୍ରିୟା ଓ କ୍ଷୁଧା ଶକ୍ତି ବଢ଼ିଯାଏ । ସ୍ନାୟୁମଣ୍ଡଳ, ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ଓ ଶ୍ୱାସମଣ୍ଡଳ ପ୍ରଭୃତିର କାର୍ଯ୍ୟ ଚଞ୍ଚଳ ହୁଏ । ମାଂସପେଶୀଗୁଡ଼ିକ ବାହୁତ ଖାଦ୍ୟ ପାଇ ଅଧିକ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ସକ୍ଷମ ହୁଅନ୍ତି । ଚର୍ମରେ ଥିବା ଧମନୀ-ଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରସାରିତ ହୋଇଯିବାରୁ ତହିଁରେ ବହୁତ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳିତ ହୁଏ ଏବଂ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଶରୀରର ଉତ୍ତାପ ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ । ଏଥିଲାଗି ବେଶି ସମୟ ବର୍ଷାରେ ଭିଜାଗଲେ ବା ବାହାରରେ ବୁଲି ଥଣ୍ଡା ହୋଇଗଲେ ବା ସନ୍ନିପାତ ପ୍ରଭୃତି ରୋଗ ହୋଇଗଲେ ଏହାର ସେବନରେ ବିଶେଷ ଫଳଲାଭ ହୁଏ । ବହୁଦିନ ଧରି ଶଯ୍ୟାଶାୟୀ ରୋଗୀମାନଙ୍କୁ ଏହା ଖାଦ୍ୟ ରୂପେ ମଧ୍ୟ ଦିଆଯାଏ ।

କିନ୍ତୁ ଅଭ୍ୟାସ କରି ମଦ୍ୟପାନ କଲେ ନାନାପ୍ରକାର ରୋଗ ଜାତ ହୁଏ । ସ୍ନାୟୁ, ଧମନୀ, ମାଂସପେଶୀ ପ୍ରଭୃତି ସମସ୍ତ ଅଂଶ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯିବାରୁ ଶରୀରରେ ଶକ୍ତିହୀନତା, ମାନସିକ ବିକୃତି,

ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ, ଯକୃତ୍ ରୋଗ, ଉଦର ରୋଗ ପ୍ରଭୃତି ଜାତ ହୋଇ ମୃତ୍ୟୁ ସନ୍ନିକଟ ହୋଇ ଆସେ; ତେଣୁ ଏହା ସର୍ବଦା ବର୍ଜନୀୟ । ଅନେକେ ଏହାକୁ ଉପକାରୀ ଭାବି ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ ଖାଇଁ ଖାଇଁ ଅଭ୍ୟାସ କରି ଥାଆନ୍ତି । ମଦ୍ୟପାୟୀମାନଙ୍କର ସମାଜରେ ଦୁର୍ନାମ ଏବଂ ଅପମାନ ଛଡ଼ା ଆଉ କିଛି ନ ଥାଏ । ଚିକିତ୍ସକଙ୍କଦ୍ୱାରା ଉପଦିଷ୍ଟ ନ ହେଲେ ଏହାକୁ କେବେହେଁ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଏହାର ଉପକାର ଅପେକ୍ଷା ଅପକାରର ମାତ୍ରା ବହୁତ ବେଶୀ ।

ଭାଙ୍ଗ—ଗଞ୍ଜେଇ ଗଛର ପତ୍ରକୁ ବାଟି ତହିଁରେ ଦୁଧ, ଚିନି, ଛେନା ପ୍ରଭୃତି ଦେଇ ଭାଙ୍ଗ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ । ଅଳ୍ପ ବ୍ୟବହାରରେ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲତା ଜାତ ହୁଏ ଏବଂ ଖାଦ୍ୟ ଶୀଘ୍ର ହଜମ ହୋଇଯାଏ; ତେଣୁ ଏହାକୁ ପାଚକପାଣି ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ଅତିମାତ୍ରା ସେବନରେ ଶରୀରର ସମସ୍ତ ଅଂଶରେ ବହୁତ କ୍ଷତି ହୁଏ ।

ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ (Intoxicants)—ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ବା ପରେ ନାନାପ୍ରକାର ମାଦକଦ୍ରବ୍ୟ ସେବନ କରିବା ଅଧିକାଂଶଙ୍କର ଅଭ୍ୟାସ । ପାନ, ବିଡ଼ି, ସିଗାରେଟ୍, ଗଞ୍ଜେଇ, ଅଫିମ, ଧୂଆଁପତ୍ର ପ୍ରଭୃତି ସଚରାଚର ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ । ଏଗୁଡ଼ିକ ଖାଦ୍ୟ ଜୀର୍ଣ୍ଣ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ବୋଲି ସମସ୍ତଙ୍କର ବିଶ୍ୱାସ । କିନ୍ତୁ ଏହାଦ୍ୱାରା ସୁଫଳ ପରିବର୍ତ୍ତରେ ନାନା କୁଫଳ ମିଳେ ।

ଖାଇବାପରେ ଖଣ୍ଡେ ବା ଦୁଇଖଣ୍ଡ ପାନ ଖାଇଲେ କୌଣସି କ୍ଷତି ହୁଏ ନାହିଁ । ସେଥିଲାଗି ଏହାକୁ ମୁଖବାସ ରୂପେ ବ୍ୟବହାର

କରାଯାଏ; କିନ୍ତୁ ଅତିମାତ୍ରାରେ ସେବନ କଲେ ଦନ୍ତରୋଗ ପାକସ୍ଥଳୀ ରୋଗ ପ୍ରଭୃତି ହୁଏ । ପାନଖାଇ ଅନେକେ ଗୃହଅଗଣାରେ ପିକ (ଛେପ) ପକାନ୍ତି । ତଦ୍ଦ୍ୱାରା ଘରଦ୍ୱାର ବଡ଼ ଅପରିଷ୍କାର ହୁଏ ।

ବିଡ଼ି, ସିଗାରେଟ୍, ଗୁଣ୍ଡି, ଗୁଡ଼ାଖୁ ଏ ସମସ୍ତ ଧୂଆଁପତ୍ରରୁ ତିଆରି ହୁଏ । ଏଥିରେ ନିକୋଟିନ୍ ନାମକ ଗୋଟିଏ ବିଷ ଥାଏ । ତଦ୍ଦ୍ୱାରା କ୍ୟାନସର ରୋଗ ହୁଏ । ବେଶୀ ପରିମାଣରେ ଧୂମ୍ରପାନ କଲେ ଗଳା ଓ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ର ପ୍ରଦାହ ଜନ୍ମେ । ତାହାପରେ ହୃଦ୍‌ରୋଗ ସ୍ନାୟୁରୋଗ ଜାତହୋଇ ମନୁଷ୍ୟକୁ ଦୁର୍ବଳ ଓ ରୁଗ୍ଣ କରି ପକାଏ । ଗଞ୍ଜେଇ ଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ଏହିପରି କୁଫଳ ମିଳେ ।

ଅଫିମ ଶରୀର ପକ୍ଷରେ ବିଶେଷ କ୍ଷତିକାରକ । ଏହାଦ୍ୱାରା ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଂଗରେ ବିକୃତି ଜାତହୋଇ ଶରୀରକୁ ଦୁର୍ବଳ ଓ ନିସ୍ତେଜ କରିଦିଏ । ଅଫିମିମାନେ କ୍ଷୁଧାମାନ୍ଦ୍ୟ, କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ, ନିଦ୍ରାଳୁତା ପ୍ରଭୃତି ରୋଗ ଭୋଗ କରନ୍ତି ଓ ନାନାପ୍ରକାର କୁକାର୍ଯ୍ୟ ମଧ୍ୟ କରନ୍ତି ।

ମସଲା (Condiments)—ଖାଦ୍ୟର ସ୍ୱାଦୁ ବୃଦ୍ଧି କରିବା ଲାଗି ଓ ତାକୁ ସୁପାଚ୍ୟ କରିବା ଲାଗି ନାନାପ୍ରକାର ମସଲା ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ । ଏ ସବୁର ସୁଗନ୍ଧ ଯୋଗୁଁ ଲାଳଗ୍ରନ୍ଥିଗୁଡ଼ିକରୁ ବହୁତ ପାଚକ ରସ ନିର୍ଗତ ହୁଏ । ମସଲାରେ ଖାଦ୍ୟ-ସାରାଂଶ ଅଳ୍ପ ପରିମାଣରେ ଥାଏ । ହଳଦୀ, ଅଳେଇଚ, ଲବଙ୍ଗ, ଧନିଆ, ଜିରା, ପିଆଜ, ଅଦା, ପାନମହୁରୀ, ଡାଲଚିନି, ପ୍ରଭୃତି ଖାଦ୍ୟର ସୁଗନ୍ଧ ଓ ସ୍ୱାଦୁ ବଢ଼ାନ୍ତି । ସୋରିଷ ମସଲାରୂପେ ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ ଓ ତହିଁରୁ ତେଲ ବାହାର କରାଯାଇ ତରକାରିରେ ଦିଆଯାଏ ।

ଭାତକୁ ସୁଗନ୍ଧ କରିବା ଲାଗି ଡହିଁରେ ନାନାପ୍ରକାର ପତ୍ର ମସଲା (ତେଜପତ୍ର) ଦିଆଯାଏ । କାଗଜିଲେମ୍ବୁ ରସ ଭାତରେ ଦେଇ ଖାଇଲେ ତହିଁରୁ ସାରାଂଶ ମିଳିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଖାଦ୍ୟ ମଧ୍ୟ ହଜମ ହୁଏ । ବେଶୀ ପରିମାଣରେ ମସଲା ଖାଇଲେ ପାକସ୍ଥଳୀରେ ଘା ହୁଏ ଓ ଉଦରାମୟ, ଅର୍ଶ ପ୍ରଭୃତି ରୋଗ ହୁଏ; ତେଣୁ ଏହାର ବ୍ୟବହାର ସୀମାବଦ୍ଧ କରିଦେବା ଉଚିତ ।

ଚଟଣି ଓ ଆଚାର (Pickles)—ଅମ୍ବ, ତେନ୍ତୁଳି, ଲେମ୍ବୁ ଓ ନାନାପ୍ରକାର ପତ୍ର ବା କୋଳିରୁ ଚଟଣି ଏବଂ ଆଚାର ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ । ଏଗୁଡ଼ିକ କ୍ଷୁଧା ଉଦ୍ଦୀପକ, ରୋଚକ ଓ ଜୀର୍ଣ୍ଣ-କାରକ । ବେଶୀ ପରିମାଣ ଖାଇଲେ ନାନାପ୍ରକାର କ୍ଷତି ହୁଏ ।

ପଞ୍ଚମ ଅଧ୍ୟାୟ

ଶାରୀରିକ ସ୍ୱଚ୍ଛତା (Personal Hygiene)

ନିଜର ଶରୀର ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦେବା ସମସ୍ତଙ୍କର ପ୍ରଧାନ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ । ଜନ୍ମ ସମୟରୁ କେତେକ ବଳିଷ୍ଠ ଓ ମୋଟାମୋଟି ହୋଇ ଜନ୍ମ ହୋଇଥାନ୍ତି । କେତେକ ବା ଦୁର୍ବଳ ଏବଂ ପତଳା ହୋଇଥାନ୍ତି । ଏଥିରେ କାହାରି କିଛି ହାତ ନ ଥାଏ; କିନ୍ତୁ ଜନ୍ମ ହେବା ପରଠାରୁ ଯଦି ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ନିଜର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା କରିବାର ଉପାୟଗୁଡ଼ିକ ଶିକ୍ଷା ଦିଆଯାଏ ତେବେ ସେଗୁଡ଼ିକ ଅଭ୍ୟାସଗତ ହୋଇଯାଏ । ଅଭ୍ୟାସ ମନୁଷ୍ୟର ଦ୍ୱିତୀୟ ପ୍ରକୃତି । ଅତଏବ ଏ ସମୟରେ ଯଦି ସେହି ସେହି ନିୟମ ଅଭ୍ୟାସ କରା ନ ଯାଏ,

ବୟସ ହୋଇଗଲା ପରେ ଏଯବୁକୁ ପାଳନ କରିବା ଲାଗି ବହୁତ କଷ୍ଟ ହୁଏ । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ହିଁ ସୁଖଶାନ୍ତି ଦାନ କରେ । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ହିଁ ଅମୂଲ୍ୟ ରତ୍ନ ଏବଂ ସେଥିପ୍ରତି ଯେ ସମସ୍ତେ ଯତ୍ନବାନ ହେବେ ଏଥିରେ କୌଣସି ସନ୍ଦେହ ନାହିଁ ।

ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା—୧ । ଚର୍ମ—ଚର୍ମ ଦେହରେ ଅସଂଖ୍ୟ ଲୋମକୂପ ଅଛି । ସେଗୁଡ଼ିକର ମୁହଁ ବନ୍ଦ ହୋଇଗଲେ ଦେହରୁ ଝାଳ ବାହାରି **ଆସିପାରେ** ନାହିଁ । ତେଣୁ ନାନାପ୍ରକାର ରୋଗ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା । **ଅଳ୍ପ** ମଧ୍ୟ ବାୟୁ ଦେହରେ ଯେଉଁ ଧୂଳି ଥାଏ ତାହା ଚର୍ମରେ ଲାଗି ମଳିରୂପେ ଜମା ହୋଇଯାଏ । ସେଗୁଡ଼ିକ ପରିଷ୍କାର କରା ନ ଗଲେ କାଛୁ, ଯାଦୁ ପ୍ରଭୃତି ଚର୍ମରୋଗ ହୁଏ; ଦେହ ଗନ୍ଧ କରେ ଓ ସୁନ୍ଦରତାରେ ବ୍ୟାଘାତ ଘଟେ । ଚର୍ମ ଅପରିଷ୍କାର ରହିଲେ ଚମଡ଼ିକୁଣି ମଧ୍ୟ ହୁଅନ୍ତି ।

ପ୍ରତିଦିନ ଘଷାଘଷି ହୋଇ ଗାଧୋଇଲେ ଚମ ସଫା ରହେ, ମଇଳାଗୁଡ଼ିକ ଧୋଇ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ଲୋମକୂପଗୁଡ଼ିକର ମୁହଁ ପରିଷ୍କାର ହେବାରୁ ଝାଳ ମଧ୍ୟ ବାହାରିଯାଏ । ସ୍ନାନ ସମ୍ବନ୍ଧରେ କେତେକ ନିୟମ ଯଥା—

(କ) ପ୍ରତିଦିନ ପ୍ରାତଃକାଳରେ ସ୍ନାନ କରିବା ଉଚିତ । ଯେଉଁଦିନ ଦେହ ଖରାପ ଥିବ କିମ୍ବା ପାଗ ଖରାପ ଥିବ ସେଦିନ କେବଳ ପୋଛିପୋଛି ହେଲେ ଚଳିବ ।

(ଖ) ଥଣ୍ଡାପାଣିରେ ଗାଧୋଇଲେ ଦେହ ସତେଜ ରହେ, ମନ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ ରହେ ଏବଂ ସହଜରେ ସର୍ଦ୍ଦି ବା କାଶ ଧରେ ନାହିଁ । ଗରମ ପାଣିରେ ଗାଧୋଇଲେ ଦେହର ଶକ୍ତି କମିଯାଏ ଏବଂ

ସାମାନ୍ୟ ଥଣ୍ଡାରେ ସର୍ଦ୍ଦି ପ୍ରଭୃତି ରୋଗ ହୁଏ । ଏହା କେବଳ ରୋଗୀମାନଙ୍କ ପକ୍ଷେ ଉପକାରୀ ।

(ଗ) ଭୋଜନର ଠିକ୍ ଅବ୍ୟବହିତ ପୂର୍ବେ ବା ପରେ, ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମ ପରେ ସ୍ନାନ କରିବା ବିଧେୟ ନୁହେ ।

(ଘ) ସ୍ନାନ ପୂର୍ବରୁ ଦେହରେ ତେଲ ମାଲିସ୍ କରିବାକୁ ହେବ । ତଦ୍ଦ୍ୱାରା ଚର୍ମରେ ବହୁତ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ହୁଏ ଓ ଦେହ ମଧ୍ୟକୁ କେତେକ ତେଲ ପ୍ରବେଶ କରେ । ଚମ ଚିକ୍କଣ ଓ ସୁନ୍ଦର ହୁଏ । ଖାଣ୍ଟି ସୋରିଷତେଲ ଚର୍ମ ଲାଗି ଓ ଖାଣ୍ଟି ରାଶି-ତେଲ ମୁଣ୍ଡଲାଗି ବହୁତ ଉପକାରୀ । ବଜାରରେ ବିକ୍ରୀ ହେଉଥିବା ନାନାପ୍ରକାର ସୁଗନ୍ଧି ତେଲ ଶରୀର ପକ୍ଷରେ ନିତାନ୍ତ ଅପକାରୀ ।

ସପ୍ତାହରେ ଥରେ ସାବୁନ ଲଗାଇଲେ ଦେହରେ ଥିବା ମଳି ପରିଷ୍କାର ହୋଇଯାଏ । ଶସ୍ତା ଓ ଖରାପ ସାବୁନ ବର୍ଜନ କରିବା ଉଚିତ । ତଦ୍ଦ୍ୱାରା ଚର୍ମର ଅନେକ କ୍ଷତି ହୁଏ ।

(ଙ) ପରିଷ୍କାର ଜଳରେ ସ୍ନାନ କରିବା ଉଚିତ । ସୂର୍ଯ୍ୟ କିରଣ ପଡୁଥିବା ନଦୀ ବା ପୋଖରୀ ପାଣିରେ ସ୍ନାନ କଲେ ବହୁତ ଉପକାର ମିଳେ ।

(ଚ) ଗାଧୋଇବା ପରେ ବେଶୀ ସମୟ ଲାଗି ଦେହରେ ଓଦା ଗାମୁଛା ବା ଲୁଗା ରଖିବ ନାହିଁ, ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ପୋଛି ହୋଇ ଶୁଖିଲା ଲୁଗା ପିନ୍ଧିବାକୁ ହେବ ।

(ଛ) ଗାମୁଛା ବା ତଉଲିଆ ସର୍ବଦା ପରିଷ୍କାର ଥିବା ଉଚିତ ।

୨ । କେଶ—ମୁଣ୍ଡ କୁଣ୍ଡାଇବାଦ୍ୱାରା କେଶଗୁଡ଼ିକ ସୁନ୍ଦର, ଚିକ୍କଣ ଓ ଦୀର୍ଘକାଳ ସ୍ଥାୟୀ ହୁଏ । ପ୍ରତ୍ୟହ ସ୍ନାନ ପରେ ଥରେ ଓ

ଥରେ ଥରେ ଦୁଇଥର ମୁଣ୍ଡ କୁଣ୍ଡାଇଲେ ମୁଣ୍ଡରେ କୌଣସି ମଇଳା ଜମା ହୋଇପାରେ ନାହିଁ, ଉକୁଣୀ ହୁଏ ନାହିଁ ଏବଂ କେଶ ମୂଳରେ ବହୁତ ରକ୍ତସଞ୍ଚାର ଯୋଗୁଁ କେଶଗୁଡ଼ିକ ବହୁଦିନ ଲାଗି କଳା ଓ ଦୀର୍ଘକାଳ ସ୍ଥାୟୀ ହୁଏ ।

ଗୋଟିଏ ପାନିଅକୁ ଜଣକରୁ ଅଧିକ ଲୋକ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ପାନିଅଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରତ୍ୟହ ପରିଷ୍କାର ରଖିବାକୁ ହେବ । କେଶଲାଗି କୌଣସି ସୁଗନ୍ଧ ତେଲ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ସାମାନ୍ୟ କେତୋଟି ସୁଗନ୍ଧ ତେଲକୁ ଛାଡ଼ିଦେଲେ ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତ ତେଲ କିରାସିନି ତେଲରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥାଏ ।

(୩) ନଖ—ସପ୍ତାହରେ ଅନ୍ତତଃ ଦୁଇଥର ନଖ କାଟିବାକୁ ହେବ । ନଖ ବଢ଼ିଗଲେ ତହିଁରେ ମଇଳା ଜମି ରହେ ଓ ତାହା ଖାଦ୍ୟ ସଙ୍ଗେ ପେଟ ଭିତରକୁ ଯାଇ ନାନାପ୍ରକାର ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରେ ।

(୪) ଦାନ୍ତ—ଦାନ୍ତ ପରିଷ୍କାର କରିବା ଲାଗି ପିଲାଦିନୁ ଅଭ୍ୟାସ କରାଯାଏ । ଖାଦ୍ୟ ଚୋବାଇଲା ବେଳେ ଖାଦ୍ୟର କେତେକ ଅଂଶ ଦାନ୍ତ ମୂଳରେ ଜମି ରହେ । କିଛି ସମୟ ପରେ ସେଗୁଡ଼ିକରେ ଜୀବାଣୁ ପ୍ରବେଶ କରି ତାକୁ ପଚାଇ ଦିଅନ୍ତି । ତଦ୍ଦ୍ୱାରା ଦାନ୍ତ ମାଢ଼ି (gum) ଫୁଲି ଦରଜ ହୋଇ ବିନ୍ଧା ସୃଷ୍ଟି କରେ । ଦାନ୍ତମୂଳରେ ପୂଜ ହୁଏ ଓ ଦାନ୍ତ ପୋକ ଖାଏ (Caries) । ଏସବୁ ହେଲେ ଦାନ୍ତଗୁଡ଼ିକ ଅଳ୍ପକାଳ ସ୍ଥାୟୀ ହୁଏ ଓ ତାହାର ଜୋର କମିଯାଏ । ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଦାନ୍ତ ଖରାପ ସେମାନଙ୍କର ମୁହଁ ଭୀଷଣ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ କରେ ।

ଦାନ୍ତମୂଳରେ ହୋଇଥିବା ପୂଜ, ଜୀବାଣୁ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ମଇଳା ପେଟ ଭିତରକୁ ଯାଇ ପାକସ୍ଥଳୀରେ ଘା ହୁଏ ଏବଂ ଅଣ୍ଟୁ-ଗଣ୍ଠି ବାତ ମଧ୍ୟ ହୁଏ ।

ଏସବୁ ବିପଦରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବାଲାଗି ପ୍ରତ୍ୟହ ଦୁଇଥର—ସକାଳ ଥରେ ଓ ରାତିରେ ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ଥରେ ଦାନ୍ତ ଘଷିବା ଉଚିତ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଭୋଜନ ପରେ ଯଦି ଠିକ୍ ଏ ଦାନ୍ତ ଘଷି ଦିଆ ହୁଏ ତାହା ଅଧିକ ଭଲ । ଦାନ୍ତ ଘଷିଲାବେଳେ ଜିଭକୁ ମଧ୍ୟ ପରିଷ୍କାର କରିବା ଦରକାର ।

ଗୁଡ଼ାଖୁ, ପାଉଁଶ, ଅଙ୍ଗାର, ଇଟାଗୁଣ୍ଡ ପ୍ରଭୃତିରେ ଦାନ୍ତ ଘଷିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଯେଉଁମାନେ ପାଉଡ଼ର ବା ଟୁଥ୍ ପେଷ୍ଟ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି ସେମାନଙ୍କର ବ୍ରସ୍ ପ୍ରତି ସାବଧାନ ହେବା ଉଚିତ । ପ୍ରତ୍ୟହ ଦାନ୍ତ ଘଷି ସାରି ଗରମ ପାଣିରେ ବ୍ରସ୍‌ଟିକୁ ଧୋଇବାକୁ ହେବ ।

ଲିମ୍ବ, ସାହାଡ଼ା, କରଞ୍ଜ ଦାନ୍ତକାଠି ବ୍ୟବହାର କରିବା ସର୍ବଦା ନିରାପଦ । ଦାନ୍ତକାଠିକୁ ଉତ୍ତମରୂପେ ଚୋବାଇ ନରମ କରି ତହିଁରେ ତଳ ଉପର, ଏପାଖ ସେପାଖ କରି ଦାନ୍ତ ଘଷିଲେ ଦାନ୍ତରୁ ସମସ୍ତ ମଇଳା ଦୂର ହୋଇଯାଏ ।

ଖଣ୍ଡେ ମିଶିରି ବା ଗୋଟାଏ ପିପରମେଣ୍ଟ ମିଠାଇ ପାଟିରେ ରଖିବା ଅନେକଙ୍କର ଅଭ୍ୟାସ । ତଦ୍ୱାରା ମିଠା ଅଂଶଗୁଡ଼ିକ ସର୍ବଦା ଦାନ୍ତମୂଳକୁ ଯାଇ ନାନା କ୍ଷତି କରେ । ସେସବୁ କେବଳ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ସଙ୍ଗେ ଖାଇବା ଉଚିତ ।

(୫) ଚକ୍ଷୁ—ଆଜିକାଲି ଆଖିଧରା, ସମୀପଦୃଷ୍ଟି ପ୍ରଭୃତି ନାନା ପ୍ରକାର ଚକ୍ଷୁରୋଗ ଶିଶୁମାନଙ୍କଠାରେ ଦେଖାଯାଉଅଛି । ଏ ସବୁ

ରୋଗ ସାଧାରଣତଃ ଛୋଟ ଛୋଟ ଅକ୍ଷର ପଢ଼ିବାଦ୍ୱାରା, ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଆଲୋକ ବ୍ୟବହାର କରିବାଦ୍ୱାରା ଘଟୁଅଛି । ଶିଶୁମାନଙ୍କ ଲାଗି ଏସବୁର ବହୁତ ପ୍ରତିକାର ହେବା ଉଚିତ । ପାଠ ପଢ଼ିଲାବେଳେ ବା ଲେଖିଲାବେଳେ ଆଖିଠାରୁ ଅନ୍ତତଃ ଏକ ଫୁଟ ଦୂରତାରେ ବହି ରହିବ, ବାମଆଡ଼ୁ ଆଲୋକ ଆସିବ ଓ ଅତି କ୍ଷୁଦ୍ର ଅକ୍ଷର ପଢ଼ିବା ବା ଲେଖିବା ବର୍ଜନ କରିବାକୁ ହେବ । ଯେତେବେଳେ ଆଖିର କୌଣସି ରୋଗ ଆରମ୍ଭ ହେବ, ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଚିକିତ୍ସା କରିବାକୁ ହେବ ।

ଆଖିଧରା ପ୍ରଭୃତି ରୋଗ ସଂକ୍ରାମକ ଅଟେ । ମାଛି ବା ସ୍ପର୍ଶ-ଦ୍ୱାରା ଏ ରୋଗ ବ୍ୟାପେ; ତେଣୁ କୌଣସି ଲୋକର ଏ ରୋଗ ହେଲେ ତାହାପ୍ରତି ସାବଧାନ ହେବାକୁ ହେବ । ତାହାର ଲୁଗାପଟା ରୁମାଲ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ ।

(୨) ନାକ—ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଲାଗି ନାକର ସୃଷ୍ଟି । ବାହାରର ବାୟୁ ନାକବାଟେ ପଶିଲାବେଳେ ତହିଁରୁ ଦୂଷିତ ପଦାର୍ଥଗୁଡ଼ିକ ଲାଗି ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ସେ ବାୟୁର ଉତ୍ତାପ ଶରୀରର ଉତ୍ତାପ ସଙ୍ଗେ ସମାନ ହୋଇଯାଏ । ଅତଏବ ନାକବାଟେ ନିଶ୍ୱାସ ନେବା ସମସ୍ତଙ୍କର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ।

ଅନେକ ପିଲାଙ୍କର ନାକରେ ଏଡ଼ିନଏଡ଼ ପ୍ରଭୃତି ରୋଗ ଥାଏ । ତଦ୍ଦ୍ୱାରା ନାକବାଟେ ନିଶ୍ୱାସ ନ ନେଇ ସେମାନେ ପାଟି-ବାଟେ ନିଶ୍ୱାସ ନିଅନ୍ତି । ଏହାଦ୍ୱାରା ନାନାପ୍ରକାର କ୍ଷତି ହୁଏ । ଅତଏବ ଏସବୁ ରୋଗର ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଚିକିତ୍ସା କରିବା ଦରକାର ।

(୭) କାନ—ସ୍ନାନ ପରେ କାନକୁ ଲୁଗାକାନିରେ ପୋଛି ଦେବାକୁ ହେବ । କାନରେ ଦୂଷିତ ପଦାର୍ଥ ପ୍ରବେଶ କଲେ ପୂଜ ହୁଏ ଓ କ୍ରମେ ସେ ରୋଗ ସାଙ୍ଘାତିକ ହୋଇ କାନର ଯନ୍ତ୍ରଗୁଡ଼ିକୁ ନଷ୍ଟ କରିଦେଇ ପାରେ ଏବଂ ଲୋକ ବଧିର ହୋଇଯାଏ । ଏହାକୁ ଚିକିତ୍ସାରେ ତ୍ରୁଟି କରିବା ଆଦୌ ଉଚିତ ନୁହେଁ । କାନ ଭିତରେ କାଠି ପୂରାଇ କୁଣ୍ଡାଇବା ଦ୍ୱାରା ଅନେକ ସମୟରେ କର୍ଣ୍ଣପଟହ ଛିଣ୍ଡିଯାଇ ଲୋକ ବଧିର ହୋଇଯାଏ; ତେଣୁ ଏଥିପ୍ରତି ସାବଧାନ ହେବା ଉଚିତ ।

ପୋଷାକ ପରିଚ୍ଛଦ—ଶରୀରର ଉତ୍ତାପ ରକ୍ଷା କରିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଥଣ୍ଡା ବା ଗରମରୁ ରକ୍ଷାପାଇବା ଓ ବାହାରର ଆଘାତରୁ ରକ୍ଷାପାଇବା ଲାଗି ଏବଂ ନିଜର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି କରିବା ପାଇଁ ପୋଷାକ ପରିଚ୍ଛଦର ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ ।

ସୂତା, ପଶମ, ରେଶମ, ଏଣ୍ଡି, ପକ୍ଷୀର ପର, ଚମଡ଼ା, ରବର ପ୍ରଭୃତିରେ ପୋଷାକ ତିଆରି କରାଯାଏ । ଯେ କୌଣସି ପଦାର୍ଥରେ ପୋଷାକ ତିଆରି ହେଉନା କାହିଁକି ତାହା ଯଦି ଶରୀରର କୌଣସି ଅନିଷ୍ଟ ନ କରେ, ଦେହକୁ କଷ୍ଟ ନ ହୁଏ ଏବଂ ଉତ୍ତାପ ରକ୍ଷା କରି-ବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ତେବେ ସେପରି ପୋଷାକ ଉପକାରୀ । ଶୀତ ଦିନରେ ଗରମ ପୋଷାକ ପିନ୍ଧିଲେ ଶରୀରରୁ ଉତ୍ତାପ ବାହାରି ଯାଏ ନାହିଁ । ଗ୍ରୀଷ୍ମଦିନେ ସୂତାର ପୋଷାକ ପିନ୍ଧିଲେ ଶରୀରରୁ ଉତ୍ତାପ ବାହାରି ଯାଏ ଓ ଶରୀର ଶୀତଳ ରହେ । ଦେହକୁ ଯାକି ହେଉଥିବା ପୋଷାକ ପିନ୍ଧିଲେ ରକ୍ତସଞ୍ଚାଳନ, ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଓ ପେଶୀଚାଳନାରେ ବାଧା ପଡ଼େ ଏବଂ ଶରୀର ବିକୃତ ହୋଇଯାଏ । ରଙ୍ଗିନ୍ ପୋଷାକ

ଦ୍ୱାରା ଶରୀରରୁ ଉତ୍ତାପ ବାହାର ଯାଏ ନାହିଁ । ତେଣୁ ଗ୍ରୀଷ୍ମଦିନେ କେବଳ ଧଳାପୋଷାକ ପିନ୍ଧିବା ଉଚିତ ।

ଗ୍ରୀଷ୍ମପ୍ରଧାନ ଦେଶରେ ବେଶୀ ଗୁଡ଼ାଏ ପୋଷାକ ପିନ୍ଧି ଶରୀରକୁ ଅସୁବିଧାରେ ପକାଇବା ଅନୁଚିତ । ଶୀତପ୍ରଧାନ ଦେଶର ଅନୁକରଣରେ ଆଜିକାଲି ନାନାପ୍ରକାର ଅଦରକାରୀ ଓ ମୂଲ୍ୟବାନ ପୋଷାକ ପିନ୍ଧି ନାନାପ୍ରକାର ଅସୁବିଧା ଭୋଗ କରାଯାଏ । ଖଣ୍ଡେ ଧୋତି, ଖଣ୍ଡେ ଚାଦର ବା ଢିଲା ଜାମା ଓ ଯୋଡ଼ାଏ ଚଟି ଗ୍ରୀଷ୍ମଦେଶ ଲାଗି ଯଥେଷ୍ଟ । ମୋଜା, ଗାଟର, ଯୋତା, ପେଣ୍ଟ କୋଟ ପ୍ରଭୃତିର ବ୍ୟବହାର ବାହୁଲ୍ୟ ମାତ୍ର ।

ଶରୀର ପରିଷ୍କାର ରଖିବାକୁ ହେଲେ ପୋଷାକ ପରିଚ୍ଛଦକୁ ମଧ୍ୟ ପରିଷ୍କାର ରଖିବାକୁ ହେବ । ଗେଞ୍ଜି, ଅଣ୍ଡରୱେୟାରକୁ ପ୍ରତ୍ୟହ ଧୋଇ ଦେବାକୁ ହେବ । ପ୍ରତି ସପ୍ତାହରେ ଲୁଗାପଟା ସମସ୍ତ ଧୋବାଘରେ ଦେବାକୁ ହେବ । ଅନେକ ସମୟରେ ଧୋବାଘରେ ମଧ୍ୟ ଲୁଗାପଟାଗୁଡ଼ିକ ଦୂଷିତ ହୋଇଯାଏ; ତେଣୁ ଧୋବାଘରୁ ଆସିଥିବା ଲୁଗାକୁ ଗରମ ପାଣିରେ ବା ଖରାରେ 'ପକାଇବା ଉଚିତ ।

ଶିଶୁମାନଙ୍କର ପୋଷାକ ଢିଲା ହେବା ଦରକାର । କଷି ହୋଇଥିବା ପ୍ୟାଣ୍ଟ ପିନ୍ଧିଲେ ଅଣ୍ଟାରେ ଘା ହୋଇଯାଏ ଓ ଖାଦ୍ୟ ହଜମରେ ଅସୁବିଧା ହୁଏ । ସେମାନଙ୍କର ପୋଷାକ ପ୍ରତ୍ୟହ ପରିଷ୍କାର ହେବା ଉଚିତ ।

ଖାଦ୍ୟ—ଶିଶୁମାନେ ସର୍ବଦା ଖାଇବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରନ୍ତି । ତଦ୍ଦ୍ୱାରା ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ଓ ଉଦରାମୟ ପ୍ରଭୃତି ରୋଗ ହୋଇପାରେ । ଦିନ

ଭିତରେ ଗ୍ରିର ପାଞ୍ଚ ଥର ଖାଇବାକୁ ହେବ ଏବଂ ତାହା ମଧ୍ଯ ପ୍ରକୃତ ଭୋକ ହେଲାବେଳେ ଖାଇବାକୁ ହେବ । ଖାଦ୍ୟକୁ ଭଲରୂପେ ଚୋବାଇବା ଉଚିତ । ତରତର ହୋଇ ଗିଳିଦେବା ଭଲ ନୁହେଁ । ହୋଟେଲରେ ଖାଇବା ଏକାବେଳକେ ଅନୁଚିତ ଓ ଯେତେଦୂର ସମ୍ଭବ ଏ ଅଭ୍ୟାସକୁ ବର୍ଜନ କରିବାକୁ ହେବ । ବଜାର ଜଳଖିଆ, ମାଛି ବସିଥିବା ଦୂଷିତ ଖାଦ୍ୟ ସର୍ବଦା ବର୍ଜନ କରିବା ଉଚିତ । ଖାଦ୍ୟ ଖାଇସାରି କିଛି ସମୟ ବିଶ୍ରାମ ନେବାକୁ ହେବ । ମାସରେ ଥରେ ବା ଦୁଇଥର ଉପାସ ରହିଲେ ଦେହ ଭଲ ରହେ ।

ମାଦକ ଦ୍ରବ୍ୟ—ବିଡ଼ି, ସିଗାରେଟ୍, ଗୁଣ୍ଡି, ଗୁଡ଼ାଖୁ, ପାନ ପ୍ରଭୃତି ଶରୀର ପକ୍ଷେ ଅପକାରୀ । ତେଣୁ ଏଗୁଡ଼ିକୁ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ବିଶେଷତଃ ପିଲାଦିନେ ଆଦୌ ଉଚିତ ନୁହେଁ ।

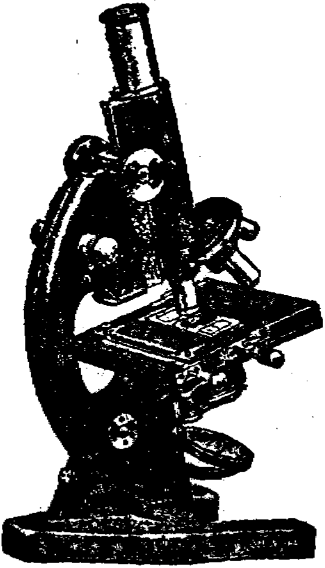
ମଳତ୍ୟାଗ—ପ୍ରତିଦିନ ଅନ୍ତତଃ ଦୁଇଥର ଝାଡ଼ା ଫେରିବାର ଅଭ୍ୟାସ କରିବାକୁ ହେବ । ଶିଶୁମାନେ ଏ ପ୍ରତି ଯତ୍ନ ନିଅନ୍ତି ନାହିଁ । ତେଣୁ ତାଙ୍କୁ ବାଧ୍ୟ କରାଇ ପାଇଖାନାକୁ ପଠାଇବାକୁ ହେବ । ପେଟ ଭିତରେ ମଳଗୁଡ଼ିକ ଜମା ହୋଇ ନାନା କ୍ଷତି କରେ ଏବଂ କ୍ରମେ କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ (Constipation) ଓ ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ ରୋଗ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । ଅନେକଙ୍କର ପିଲାଦିନୁ ଏହି କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ ରୋଗ ଥାଏ । ହୁଏ ତ ଅଭ୍ୟାସ ଯୋଗୁଁ କିମ୍ବା ସେଥିପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ନ ଦେବାରୁ ତାହା କ୍ରମେ ଗୁରୁତର ହୁଏ । ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ ଗିଲାସେ ପାଣି ବା ତେନ୍ତୁଳି-ଗୁଡ଼ ସରବତ ପିଇଲେ ଏହା ଦୂର ହୁଏ । ପ୍ରଚୁର ଫଳ, ପରିବା ଓ ଶାଗ ଖାଇ ବ୍ୟାୟାମ କଲେ କୋଷ୍ଠକାଠିନ ମଧ୍ଯ ଦୂର ହୁଏ ।

ଷଷ୍ଠ ଅଧ୍ୟାୟ

ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ (Infectious Diseases)

ହଇଜା, ପ୍ଳେଗ, ବସନ୍ତ, ଟାଇଫଏଡ଼ ଇତ୍ୟାଦି ରୋଗ ଜୀବାଣୁମାନଙ୍କଦ୍ୱାରା ହୁଏ । କୌଣସି ଉପାୟରେ ଏମାନଙ୍କର ଜୀବାଣୁ ଶରୀର ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରବେଶ କଲେ ସେଠାରେ ସେମାନେ ବଂଶ ବୃଦ୍ଧି କରି ପକାନ୍ତି ଓ ତେଣୁ ରୋଗ ଉତ୍ପତ୍ତି ହୁଏ ।

ଭାରତରେ ପ୍ରତିବର୍ଷ ଏହି ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ ଯୋଗୁଁ ବହୁତ ଲୋକ ମରି ଯାଉଅଛନ୍ତି; କିନ୍ତୁ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସଭ୍ୟ ଦେଶରେ କେବଳ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷାର ନିୟମମାନ ପାଳନ କରିବା ଯୋଗୁଁ ଏପରି ମୃତ୍ୟୁସଂଖ୍ୟା କ୍ରମେ କମି ଯାଉଅଛି । ଉପଯୁକ୍ତ ଉପାୟ ଅବଲମ୍ବନ କଲେ ଏହି ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ ଆମ ଦେଶରୁ ମଧ୍ୟ ଲୋପ ହୋଇ ଯାଇପାରେ । ଏଥିଲାଗି ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତିର ରୋଗ ଓ ତାହାର ପ୍ରତିଷେଧ ବିଷୟରେ କିଛି କିଛି ଜାଣିବା ଦରକାର ।



ଅଣୁବୀକ୍ଷଣ ଯନ୍ତ୍ର

ଜୀବାଣୁ (Germs Bacteria)— ଏଗୁଡ଼ିକ ଅତି ସୂକ୍ଷ୍ମଜୀବ ଓ ଖାଲି ଆଖିରେ ଦେଖାଯାନ୍ତି ନାହିଁ । ଅଣୁବୀକ୍ଷଣ ଯନ୍ତ୍ର ସାହାଯ୍ୟରେ ମଧ୍ୟ ଅତି କ୍ଷୁଦ୍ର

ଦେଖାଯାନ୍ତି । ଏମାନଙ୍କର ଶରୀର $\frac{1}{5000}$ ରୁ $\frac{1}{500}$ ଇଞ୍ଚ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ହୋଇଯାଏ ଓ ଆକାର ମଧ୍ୟ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ହୁଏ । କେଏ ବିନ୍ଦୁପରି, କେଏ ଲମ୍ବ, କେଏ ବା ଗୋଲାକାର ।

ପ୍ରକୃତିର ସବୁ ସ୍ଥାନରେ ଜୀବାଣୁଗୁଡ଼ିକ ରହିଥାନ୍ତି । ଜଳ, ସ୍ଥଳ, ଆକାଶ, ସହର, ମଫସଲ ଏପରି କି ଜୀବଜନ୍ତୁମାନଙ୍କର ଅନ୍ତନାଡ଼ୀରେ ମଧ୍ୟ ଜୀବାଣୁମାନେ ରହିଥାନ୍ତି ।

ଜୀବାଣୁମାନେ ଦୁଇଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ— (୧) ପରାଶ୍ରୟୀ **(Parasites)**—ଏମାନେ ଅନ୍ୟ ଜୀବର ରକ୍ତ ବା ଖାଦ୍ୟ-ସାରାଂଶ ଗ୍ରହଣ କରି ବଞ୍ଚନ୍ତି ଓ ରୋଗ ଜନ୍ମାନ୍ତି । (୨) ନିରାଶ୍ରୟୀ **(Saprophytes)**— ଏମାନେ ଆମର ନାନାବିଧ ଉପକାର କରନ୍ତି । ପ୍ରକୃତିରେ ପରାଶ୍ରୟୀମାନଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ଅଳ୍ପ ।

ଜୀବାଣୁମାନଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟ—ଏମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ କେତେକ ଆମର ଉପକାର ଓ କେତେକ ନାନାପ୍ରକାର କ୍ଷତି କରନ୍ତି ।

ଉପକାର—ପ୍ରକୃତିରେ ଅନେକ ଜୀବାଣୁ ରହି ଆମର ଅନେକ ବିଷୟରେ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତି । ଦୁଧରେ ଲେକ୍‌ଟିକ୍ ଏସିଡ୍ ବେସିଲସ୍ ପ୍ରବେଶ କରି ଦୁଧକୁ ଦହି ଓ ଛେନା କରି ଦିଅନ୍ତି । ଭିନେଗାର (ଶୀର୍କା) ତିଆରି କରିବାରେ ମଧ୍ୟ ଜୀବାଣୁମାନେ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତି । ମାଟିରେ ଏକପ୍ରକାର ଜୀବାଣୁ ଥାନ୍ତି, ସେମାନେ ବୃକ୍ଷକୁ ଯବକ୍ଷାରଜାନ ଯୋଗାନ୍ତି । ମୃତ ଜନ୍ତୁ, ଗଛ ପତ୍ର ଓ ମଇଳା ଗଦା ପ୍ରଭୃତି ଜୀବାଣୁମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପଚିଯାଇ କ୍ରମେ କ୍ଷୟ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ସେଥିରୁ କେବଳ ସାମାନ୍ୟ କେତେକ ପଦାର୍ଥ ସାର **(manure)** ରହିଯାଏ ।

ଅହୁର କେତେକ ଜୀବାଣୁ ଅଛନ୍ତି ସେମାନେ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କ୍ଷତିକାରକ ଜୀବାଣୁମାନଙ୍କୁ ମାରି ଦିଅନ୍ତି । ଅନ୍ତ୍ରନାଡ଼ୀରେ ଅନେକ ପ୍ରକାର ଜୀବାଣୁ ରହିଥାନ୍ତି । ସେମାନେ ସେଲୁଲୋଜଗୁଡ଼ିକୁ (ଅନାବଶ୍ୟକୀୟ ଖାଦ୍ୟାଂଶ) ହଜମ କରି ଦିଅନ୍ତି ।

ରୋଗକାରକ ଜୀବାଣୁମାନେ ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରନ୍ତି ଏବଂ ଉପଯୁକ୍ତ ପ୍ରତିଷେଧର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରି ନ ଗଲେ ଏହା ସ୍ଥାନରୁ ସ୍ଥାନାନ୍ତରକୁ ମାଡ଼ିଯାଏ । ଏହିପରି ଭାବରେ ଜୀବାଣୁମାନେ ଆମର ମିତ୍ର ଓ ଶତ୍ରୁର କାର୍ଯ୍ୟ କରନ୍ତି ।

ଜୀବାଣୁମାନଙ୍କର ପ୍ରକୃତି—ଜୀବାଣୁ ଲାଗି ଜଳ ଓ ଉତ୍ତାପ ଦରକାର । ଶୁଷ୍କ ସ୍ଥାନରେ ଏମାନେ ପ୍ରାୟ ବଢ଼ନ୍ତି ନାହିଁ । ୩୫।୪୦ ଡିଗ୍ରୀ (Centrigrade) ଉତ୍ତାପରେ ଏମାନେ ଉତ୍ତମରୂପେ ବଢ଼ନ୍ତି । ୪୫ ଡିଗ୍ରୀ ଉତ୍ତାପରେ ବୃଦ୍ଧି ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ ଓ ୬୦ ଡିଗ୍ରୀ ଉତ୍ତାପରେ ଏମାନେ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାନ୍ତି । ଅନେକ ଜୀବାଣୁ ଉତ୍ତାପ ଓ ଶୁଷ୍କତାରେ ମରନ୍ତି ନାହିଁ କିନ୍ତୁ ସୂର୍ଯ୍ୟ କିରଣରେ ଅତି ଶୀଘ୍ର ମରିଯାନ୍ତି । ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ ପରି ଅମ୍ଳଜାନ ମଧ୍ୟ କେତେକ ଜୀବାଣୁଙ୍କ ବୃଦ୍ଧିରେ ବାଧା ଦିଏ । ଦୁଧ, ଜୀବମାନଙ୍କର ଶରୀର, ପଚିଲାମାଂସ, ସନ୍ତସନ୍ତିଆ ଅନ୍ଧାରୁଆ ଘର, ଖତଗଦା, ମଇଳାଗଦା, ବାସି ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରଭୃତିରେ ଜୀବାଣୁମାନଙ୍କର ବଂଶ ଶୀଘ୍ର ବଢ଼ିଯାଏ ।

ଅନୁକୂଳ ଅବସ୍ଥାରେ ଗୋଟିଏ ଜୀବାଣୁ ଏକରୁ ଦୁଇ, ଦୁଇରୁ ଚାରି ଏହିପରି କ୍ରମଶଃ ବୃଦ୍ଧିପାଇ କିଛି ସମୟ ପରେ କୋଟି କୋଟି ଜୀବାଣୁ ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ । ବୃଦ୍ଧିର ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ସେମାନେ ଦେହ ଭିତରୁ ଏକପ୍ରକାର ବିଷ ନିର୍ଗତ କରନ୍ତି ଓ ତଦ୍ଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ଅନେକ ରୋଗ ହୁଏ ।

ଜୀବାଣୁମାନେ କପରି ସ୍ଥାନରୁ ସ୍ଥାନାନ୍ତର ଚାଲିଯାଆନ୍ତି—(୧) ବାୟୁଦ୍ୱାରା ବସନ୍ତ, ମିଳିମିଳା, ହାଡ଼ଫୁଟି, ହୁପି କାଶ, ଡିପ୍‌ଥେରିଆ, ଇନ୍‌ଫ୍ଲୁଏନ୍‌ଜା, ନିଉମୋନିଆ, ରାଜଯକ୍ଷ୍ମା ପ୍ରଭୃତିର ଜୀବାଣୁ ବାୟୁରେ ଉଡ଼ି ଉଡ଼ି ସ୍ଥାନରୁ ସ୍ଥାନାନ୍ତରକୁ ଯାନ୍ତି । ଏମାନଙ୍କଦ୍ୱାରା ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ବାୟୁ ସେବନ କଲେ ଉପରୋକ୍ତ ରୋଗଗୁଡ଼ିକ ହୁଏ (Air borne diseases) ।

(୨) ଜଳଦ୍ୱାରା—କଲେରା, ଟାଇଫଏଡ଼, ଅମାଶୟ ପ୍ରଭୃତିର ଜୀବାଣୁ ଜଳରେ ବୃଦ୍ଧି ପାନ୍ତି ଓ ଦୂଷିତ ଜଳ ପାନ କଲେ ଉପରୋକ୍ତ ରୋଗ ହୁଏ । (Water borne diseases) ।

(୩) ଦୁଧ ଓ ଖାଦ୍ୟଦ୍ୱାରା—ଏ ବିଷୟ ଖାଦ୍ୟ ଅଧ୍ୟାୟରେ ବର୍ଣ୍ଣିତ ହୋଇଅଛି ।

(୪) କୀଟଦ୍ୱାରା—କେତେକ କୀଟ ଜୀବାଣୁମାନଙ୍କୁ ଏକ ସ୍ଥାନରୁ ଅନ୍ୟ ସ୍ଥାନକୁ ନେଇଯାନ୍ତି । ସେମାନେ ମନୁଷ୍ୟକୁ କାମୁଡ଼ି ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଉପାୟରେ ମନୁଷ୍ୟ ଦେହରେ ଜୀବାଣୁ ଛାଡ଼ି ଦେଇ ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରନ୍ତି (Insect borne diseases) । ମେଲେରିଆ, ପ୍ଲେଗ୍, ବାତଜ୍ୱର, ହଇଜା, ଅମାଶୟ ପ୍ରଭୃତି ଏହି ଶ୍ରେଣୀର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ।

ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ କିପରି ବ୍ୟାପେ—ଜଣେ ଲୋକଠାରୁ ଅନ୍ୟ ଲୋକକୁ ନାନା ଉପାୟରେ ରୋଗ ବ୍ୟାପିଯାଏ । ଯେଉଁ ଉପାୟରେ ହେଉ ନା କାହିଁକି, ଜୀବାଣୁ ଶରୀର ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରବେଶ କଲେ ଓ ସେଠାରେ ଅନୁକୂଳ ଅବସ୍ଥା ପାଇଲେ ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରେ । ଦୂଷିତ ଖାଦ୍ୟ, ଅପରିଷ୍କାର ଆଙ୍ଗୁଳି, ରୋଗୀ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବା ଲୁଗାପଟା, ବାସନକୁସନ, ରୋଗୀର ଛାଡ଼ୁଥିବା ପରଶା, ବାନ୍ତି ଓ ମଳ,

ମାଛି, ଉକୁଣି ପ୍ରଭୃତି ଦ୍ୱାରା ଜୀବାଣୁ ଜଣକଠାରୁ ଅନ୍ୟ ଜଣକ ଦେହକୁ ଯାଏ । ଶେଷୋକ୍ତ କୀଟମାନେ ସେମାନଙ୍କର ଡେଣା, ଗୋଡ଼, ପାଟି ପ୍ରଭୃତିରେ ଜୀବାଣୁ ବହନ କରିନେଇ ସୁସ୍ଥଲୋକ ଦେହରେ ବା ତାହାର ଖାଦ୍ୟରେ ଛାଡ଼ି ଦିଅନ୍ତି । ଅତଏବ ରୋଗର ପ୍ରତିଷେଧ ବ୍ୟବସ୍ଥା କଲାବେଳେ ଏସବୁ କୀଟାଣୁମାନଙ୍କ ବିରୁଦ୍ଧରେ ମଧ୍ୟ ଯଥେଷ୍ଟ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବାକୁ ହେବ । ସ୍ପର୍ଶଦ୍ୱାରା କାଛୁ, କୁଣ୍ଡିଆ ଯାଦୁ ପ୍ରଭୃତି ନାନାପ୍ରକାର ରୋଗ (Contagious) ହୁଏ ।

ଏହାଛଡ଼ା ଅନେକ ଅବସ୍ଥାରେ ବହୁ ଲୋକ ଦୁର୍ବଳ ଓ ଶକ୍ତିହୀନ ହୋଇପଡ଼େ । ତେଣୁ ଏହି ଜୀବାଣୁମାନେ ତାହା ଦେହରେ ପ୍ରବେଶ କରି ଅତି ସହଜରେ ସେମାନଙ୍କର ପରାକ୍ରମ ବିସ୍ତାର କରି ଦିଅନ୍ତି । ଅପରିଷ୍କାର ଅଭ୍ୟାସ, ଉପଯୁକ୍ତ ଭୋଜନର ଅଭାବ, ବିଶୁଦ୍ଧ ବାୟୁ ଓ ପ୍ରଚୁର ସୂର୍ଯ୍ୟ କିରଣର ଅଭାବ, ଉପଯୁକ୍ତ ପରିଶ୍ରମର ଅଭାବ, ଅନିୟମିତ ଅଭ୍ୟାସ ପ୍ରଭୃତି ଦ୍ୱାରା ଶରୀର ଦୁର୍ବଳ ବା ଶକ୍ତିହୀନ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ଅତି ସହଜରେ କୌଣସି ନା କୌଣସି ରୋଗ ଆକ୍ରମଣ କରିପାରେ ।

ରୋଗ ନିବାରକ ଶକ୍ତି (Immunity)—ପ୍ରକୃତିର ଚାରିଆଡ଼େ ରୋଗଜୀବାଣୁ ରହିଅଛନ୍ତି ଓ ଆମ୍ଭେମାନେ ସର୍ବଦା ସେମାନଙ୍କର ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସୁଅଛୁ । କିନ୍ତୁ ସମସ୍ତଙ୍କର ରୋଗ ନ ହୋଇ କେବଳ ସାମାନ୍ୟ କେତେକଙ୍କର ହୁଏ । ସମସ୍ତଙ୍କ ଦେହ ପରୀକ୍ଷା କଲେ ପ୍ରାୟ ଶତକଡ଼ା ୮୦ ଜଣଙ୍କ ଦେହରେ କିଛି ନା କିଛି ରୋଗଜୀବାଣୁ ମିଳିବ; କିନ୍ତୁ ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଅଧିକାଂଶ ରୋଗମୁକ୍ତ ହୋଇ ରହିଥାନ୍ତି । କେବଳ ଅଳ୍ପସଂଖ୍ୟକ ଲୋକ ରୋଗରେ ପଡ଼ନ୍ତି । ମନୁଷ୍ୟକୁ ରୋଗ ହେବା ଦୁଇଟି କାରଣ

ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ । (୧) ଜୀବାଣୁମାନଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ଅତ୍ୟଧିକ ହେଲେ ବା ସେମାନେ ଅତି ଦୁର୍ଦ୍ଧାନ୍ତ ହେଲେ ରୋଗ ଅବଶ୍ୟମ୍ଭାବୀ ହୁଏ । (୨) ମନୁଷ୍ୟ ଦେହରେ ଏକପ୍ରକାର ରୋଗ ନିବାରକ ଶକ୍ତି ଥାଏ । ତଦ୍ଦ୍ୱାରା ସେ ଜୀବାଣୁମାନଙ୍କ ବିରୁଦ୍ଧରେ ଯୁଦ୍ଧ କରି ସେମାନଙ୍କୁ ପରାସ୍ତ କରି ଦେଇପାରେ । କୌଣସି କାରଣରୁ ଏ ଶକ୍ତିର ହ୍ରାସ ହେଲେ ରୋଗ ହେବାର ଯଥେଷ୍ଟ ସମ୍ଭାବନା ହୁଏ । ଏହି ରୋଗ ନିବାରକ ଶକ୍ତି (ଇମିଉନିଟି) ପ୍ରତ୍ୟେକ ଜୀବଠାରେ ନ ଥିଲେ ଏହି ଜୀବାଣୁପୂର୍ଣ୍ଣ ସଂସାରରେ ଚଳିବା ଏକାବେଳକେ ଅସମ୍ଭବ ହୋଇ ପଡ଼ନ୍ତା । ଇମିଉନିଟି ଦୁଇ ପ୍ରକାର—ପ୍ରାକୃତିକ ଓ କୃତ୍ରିମ ।

ପ୍ରାକୃତିକ ରୋଗ ନିବାରକ ଶକ୍ତି ବା ରୋଗ କ୍ଷମତା **(Natural Immunity)**—ରକ୍ତରେ ଯେଉଁ ଶ୍ୱେତରକ୍ତ କଣିକା ଗୁଡ଼ିକ ଥାନ୍ତି ସେମାନେ ବାହାରର ଜୀବାଣୁ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଦୂଷିତ ପଦାର୍ଥକୁ ନଷ୍ଟ କରିଦିଅନ୍ତି । ଶରୀର ଭିତରେ କୌଣସି ଜୀବାଣୁ ପ୍ରବେଶ କଲାମାତ୍ରେ ସେମାନେ ଆସି ତାହା ଚାରିପାଖରେ ଘେରି-ଯାଇ ତାକୁ ଗିଳିପକାନ୍ତି ବା ତାହା ସହିତ ଯୁଦ୍ଧ କରି ତାକୁ ତଡ଼ି ଦେବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି । ସେଥିରେ ଜୀବାଣୁ ପରାସ୍ତ ହେଲେ ରୋଗ ହୁଏନାହିଁ କିନ୍ତୁ ଶ୍ୱେତ ରକ୍ତ କଣିକାମାନେ ପରାସ୍ତ ହୋଇଗଲେ ରୋଗ ହୁଏ ।

ଜୀବାଣୁମାନେ ରକ୍ତରେ ପ୍ରବେଶ କରି ଅନେକ ପ୍ରକାର ବିଷ ନିର୍ଗତ କରନ୍ତି । ଏ ବିଷକୁ ନଷ୍ଟ କରି ଦେବା ଲାଗି ରକ୍ତରେ ଏକ ପ୍ରକାର ଶକ୍ତି ଜାତ ହୁଏ ଏବଂ ତଦ୍ଦ୍ୱାରା ଅନେକ ପରିମାଣରେ ବିଷ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଇ ରୋଗ ହୁଏନାହିଁ ।

ଏହିପ୍ରକାର ପ୍ରାକୃତିକ ଶକ୍ତି ପ୍ରତ୍ୟେକ ଲୋକଠାରେ ଥାଏ। ସୁସ୍ଥ ସବଳ ଲୋକ ଦେହରେ ଏ ଶକ୍ତି ବେଶୀ ଥିବାରୁ ସେମାନେ ପ୍ରାୟ ରୋଗାକ୍ରାନ୍ତ ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ।

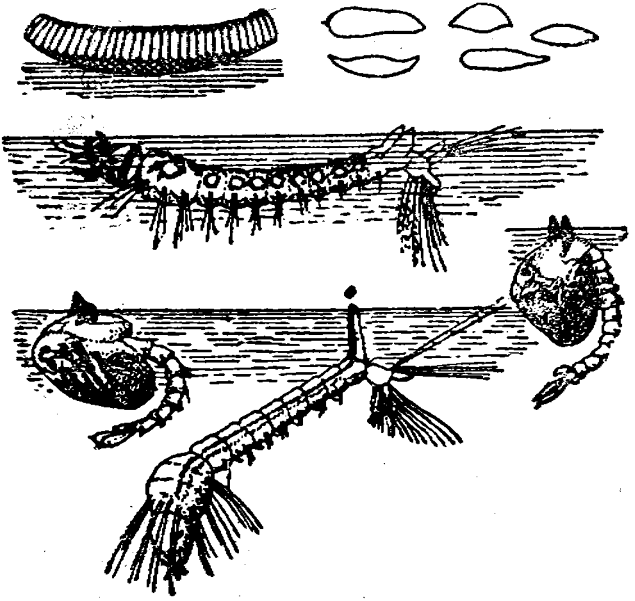
କୃତ୍ରିମ ଶକ୍ତି (**Artificial or acquired immunity**)—

(୧) କେତେକ ରୋଗ ଥରେ ହେଲେ ଆଉ ଥରେ ସେ ରୋଗ ପ୍ରାୟ ହୁଏ ନାହିଁ ଏବଂ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ବେଶୀ ପ୍ରବଳ ହୁଏ ନାହିଁ। ବସନ୍ତ, ମିଳିମିଳା, ହାଡ଼ଫୁଟି, ପ୍ଳେଗ, ଟାଇଫଏଡ଼ ପ୍ରଭୃତି ରୋଗ ପ୍ରାୟ ଦ୍ୱିତୀୟ ଥର ହୁଏ ନାହିଁ। ଏସବୁ ରୋଗ ହେଲେ ରକ୍ତ ମଧ୍ୟରେ ଏକପ୍ରକାର ପଦାର୍ଥ ଜନ୍ମେ, ଯଦ୍ଦ୍ୱାରା କି ଶରୀର ସେ ରୋଗ ମୁଖରୁ ସହଜରେ ରକ୍ଷା ପାଇଯାଏ। ତାହାଛଡ଼ା ଶରୀରର ଜୀବକୋଷଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟ ସେ ରୋଗ ବିରୁଦ୍ଧରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଯାଇଥାନ୍ତି; ତେଣୁ ଏସବୁ ରୋଗର ଜୀବାଣୁ ଶରୀରରେ ପ୍ରବେଶ କରି ଶକ୍ତିହୀନ ହୋଇଯାନ୍ତି।

(୨) ନାନା ପ୍ରକାର କୃତ୍ରିମ ଉପାୟରେ ଶରୀର ମଧ୍ୟରେ ଏହି ଇମିଉନିଟି ସୃଷ୍ଟି କରାଯାଏ। ଜୀବାଣୁ ଓ ସେମାନଙ୍କ ବିଷକୁ ନଷ୍ଟ ବା ଦୁର୍ବଳ କରିବାଲାଗି ରକ୍ତ ମଧ୍ୟରେ ଏହି ଜୀବାଣୁ ଓ ତାର ବିଷ ବହୁ ଅଳ୍ପ ମାତ୍ରା ଅନୁସାରେ ଦିଆଯାଏ। ଅତଏବ ସେ ରୋଗ ଆଉ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ। ବସନ୍ତ, କଲେରା, ପ୍ଳେଗ୍ ପ୍ରଭୃତି ରୋଗର ପ୍ରତିଷେଧ ଲାଗି ଟିକା ବା ଇଞ୍ଜେକସନ୍‌ଦ୍ୱାରା ସେହି ସେହି ଜୀବାଣୁ ବା ତାଙ୍କର ବିଷକୁ ଶରୀର ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରବେଶ କରି ଦିଆଯାଏ। ଏହାଦ୍ୱାରା ଶରୀର ସେ ରୋଗ ବିରୁଦ୍ଧରେ କ୍ରମେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ସେ ରୋଗର ଜୀବାଣୁ ପ୍ରବେଶ କଲେ ତାହା ବିରୁଦ୍ଧରେ ଯୁଦ୍ଧ କରି ସେମାନଙ୍କୁ ପରାସ୍ତ କରିଦେଇପାରେ। ଆଜିକାଲି ଏହି ଉପାୟରେ ଅନେକ ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗର ପ୍ରତିଷେଧ କରା ଯାଉଅଛି।

ରୋଗର ସଂବାହକ କୀଟ—

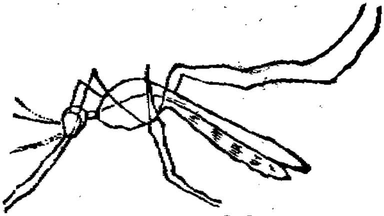
ମଶା—ଆମ ଦେଶରେ ଅନେକ ପ୍ରକାର ମଶା ଦେଖାଯାନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ କେତେକ କେବଳ ରକ୍ତ ଶୋଷଣ କରନ୍ତି ଓ ଅନ୍ୟ କେତେକ ରକ୍ତ ଶୋଷଣ କରିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ନାନାଦି



ଏନୋଫିଲସ୍ ଲର୍ଭା, ମଶାର ଅଣ୍ଡା, କ୍ୟୁଲେକ୍ସ ଲର୍ଭା, କ୍ୟୁଲେକ୍ସ ପ୍ୟୁପା

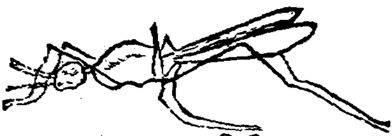
ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରନ୍ତି । ରୋଗ ସୃଷ୍ଟିକାରୀମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଏନୋଫିଲସ୍ (Anopheles) ଓ କ୍ୟୁଲେକ୍ସ (Culex) ପ୍ରଧାନ । ଏନୋଫିଲସ୍ ମଶା ମେଲେରିଆ ଜୀବାଣୁକୁ ଜଣେ ଲୋକଠାରୁ ବହନ କରି ଅନ୍ୟ ଲୋକଙ୍କ ଦେହରେ ଛାଡ଼ିଦିଏ ଓ କ୍ୟୁଲେକ୍ସ ମଶା ବାତଜ୍ୱରର ଜୀବାଣୁ

ବନ୍ଧନ କରି ରୋଗ ଜାତ କରାଏ । ଏମାନେ ଜଳରେ ଡିମ୍ବ ଦିଅନ୍ତି । କ୍ୟୁଲେକ୍ସ ମଶା ପଚାପାଣି, ନର୍ଦ୍ଦମାପାଣି, ଭଙ୍ଗାଟିଣ, ବାଲ୍ଟି ପ୍ରଭୃତିରେ



ମାଈ କ୍ୟୁଲେକ୍ସ

ଜମିଥିବା ଜଳରେ ଡିମ୍ବ ଦିଏ; କିନ୍ତୁ ଏନୋଫିଲିସ୍ ମଶା ପରିଷ୍କାର ଜଳରେ ଡିମ୍ବ ଦେବାକୁ ଭଲ ପାଏ । ସମସ୍ତ ସମୟରେ ଏମାନେ ଜମା ହୋଇଥିବା ଜଳରେ ମଧ ଡିମ୍ବ ଦିଅନ୍ତି । ଗୋଟିଏ ମାଈ ମଶା ଥରକେ ୨୦୦ ରୁ ୫୦୦ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଡିମ୍ବ ଦିଏ ।



ମାଈ ଆନୋଫିଲିସ୍

କ୍ୟୁଲେକ୍ସ ଡିମ୍ବଗୁଡ଼ିକ ଏକାଠିମିଶି ରହିଥାନ୍ତି; କିନ୍ତୁ ଏନୋଫିଲିସ୍‌ର ଡିମ୍ବ ଅଲଗା ଅଲଗା ଥାଏ । ଡିମ୍ବଗୁଡ଼ିକ ବୃଦ୍ଧିପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇ ଲର୍ଭା (Larva) ଅବସ୍ଥାକୁ ଆସେ । ସେତେବେଳେ ସେମାନେ ଖାଲି ଆଖିରେ ଦେଖାଯାନ୍ତି । ଲର୍ଭାଗୁଡ଼ିକ ଜଳରେ ଭାସୁଥାନ୍ତି ଓ ନିଃଶ୍ୱାସ ନେବା ଲାଗି ଥରେ ଥରେ ଜଳ ଉପରକୁ ଗୁଳିଆସନ୍ତି । ଏମାନେ ପୁଣି ବୃଦ୍ଧିପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇ ଆଠ ଦଶ ଦିନରେ ପ୍ୟୁପା (Pupa) ଅବସ୍ଥାକୁ ଆସନ୍ତି ଏବଂ ଆଉ ଦିନେ ଦୁଇ ଦିନ ପରେ ପ୍ୟୁପା ଭିତରୁ ଗୋଟିଏ ମଶା ବାହାରି ଆସେ । ମଶାର ମୁଣ୍ଡରେ ରକ୍ତଶୋଷଣ କରିବା ଲାଗି ଗୋଟିଏ ଶୁଣ୍ଢ ଥାଏ । ଏନୋଫିଲିସ୍ ଓ କ୍ୟୁଲେକ୍ସ ମଶାଙ୍କୁ ତାଙ୍କ ବସିବା ଠାଣିରୁ ଜାଣିହୁଏ । ଏନୋଫିଲିସ୍ ବସିଲା ବେଳେ ତେରଛା ହୋଇ ବସେ, କ୍ୟୁଲେକ୍ସ କୁଜା ହୋଇ ବସିଥାଏ ।

ଦିନବେଳେ ମଶାମାନେ ଗଛ କୋରଡ଼ରେ, ଅନ୍ଧାରିଆ ସ୍ଥାନରେ ଲୁଚି ରହିଥାନ୍ତି ଏବଂ ସଞ୍ଜ ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଲୁଚିଥିବା ସ୍ଥାନରୁ ବାହାରି ଆସି ମନୁଷ୍ୟ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଜୀବଜନ୍ତୁଙ୍କୁ କାମୁଡ଼ନ୍ତି । ସନ୍ଧ୍ୟା-ବେଳେ ଓ ଭୋର ସମୟରେ ସେମାନେ ବେଶୀ ଖାଦ୍ୟ ଖୋଜି ବୁଲନ୍ତି । ସାଧାରଣତଃ ପୁରୁଷମାନେ ଫଳ ପତ୍ରର ରସ ଖାନ୍ତି; କିନ୍ତୁ ସ୍ତ୍ରୀ ମଶାମାନେ କେବଳ ରକ୍ତ ଖାନ୍ତି । ଏହି ସ୍ତ୍ରୀ ମଶାମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରାହିଁ ଆମର ଏତେ ରୋଗ ହୁଏ ।

ମଶାକାମୁଡ଼ାରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବାର ଉପାୟ ଓ ସେମାନଙ୍କ ବିରୁଦ୍ଧରେ ବ୍ୟବସ୍ଥା—(କ) ମଶାମାନଙ୍କ ଡିମ୍ବ ଓ ଲାର୍ଭା ଗୁଡ଼ିକୁ ନଷ୍ଟ କରିବା ଲାଗି ନିମ୍ନଲିଖିତ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବାକୁ ହେବ ।

ଘର ଚାରିପାଖରେ ପାଣି ଜମିବ ନାହିଁ । ଭଙ୍ଗା ଟିଣ, ବାଲ୍ଟି ହାଣ୍ଡି ପ୍ରଭୃତି ଏକାବେଳକେ ଭାଙ୍ଗି ଦେବ ବା ଦୂରକୁ ଫିଙ୍ଗି ଦେବ । ନର୍ଦ୍ଦମାଗୁଡ଼ିକ ସଫା ରଖିବାକୁ ହେବ । ସେଥିରେ ସପ୍ତାହରେ ଦୁଇଥର ଲାଲ୍ କିରାସିନ ପକାଇବାକୁ ହେବ । ନଈ, ପୋଖରୀ, କୂଅରେ ମଶାଲୁଅଣ୍ଡିଆ ମାଛ ଛାଡ଼ିଦେଲେ ସେମାନେ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଖାଇଯାନ୍ତି ।

(ଖ) ବଡ଼ ମଶାମାନଙ୍କ ବିରୁଦ୍ଧରେ ବ୍ୟବସ୍ଥା—ଘର ଦୁଆର ପାଖରେ ବଣବୁଦା ନ ରଖିଲେ ମଶାମାନେ ଦିନବେଳେ ରହିବାକୁ ସ୍ଥାନ ପାଇବେ ନାହିଁ । ସନ୍ଧ୍ୟାବେଳେ ଘରଭିତରେ ଝୁଣା, ଗନ୍ଧକ ବା ନିମ୍ବପତ୍ର ଧୂଆଁ ଦେବ । ଫ୍ଲିଟ୍ ପାଇରେସାଇଡ୍ ପ୍ରଭୃତି କେତେକ ଔଷଧ ପିଚକାରୀ ଦେଲେ ମଶାମାନେ ମରିଯାନ୍ତି । ମଶାଯନ୍ତାଦ୍ୱାରା ମଶାମାନଙ୍କୁ ମାରିଦେବାକୁ ହେବ । ଏହି ଯନ୍ତା ତିଆରି କରିବା ବଡ଼ ସହଜ । ଖଣ୍ଡିଏ ବେତକୁ ମଣ୍ଡଳାକାର କରି ତା ଦେହରେ ଖଣ୍ଡେ ମଶାରି କନା ଲଗାଇବାକୁ ହେବ । ଆଉଖଣ୍ଡେ ବାଡ଼ି ଅଗରେ କେତେଖଣ୍ଡ କଳାକନା ବା କୁକୁଡ଼ା ପର ବାନ୍ଧିଦେବ । ସେ ବାଡ଼ିକୁ

ଘରକୋଣରେ ରଖିଦେଲେ ଦିନବେଳେ ମଶାମାନେ ଆସି ସେଥିରେ ବସିବେ ଏବଂ ସେ ସମୟରେ ଯନ୍ତ୍ରଟିକୁ ନେଇ ତା ଉପରେ ଢୋଡ଼ାଇ ଦେଲେ ମଶାଗୁଡ଼ିକ ତା ଭିତରେ ରହିଯିବେ । ସେ ଯନ୍ତ୍ରକୁ ଭଲ ବାନ୍ଧି ଖରାରେ ପକାଇ ଦେଲେ ମଶାଗୁଡ଼ିକ ମରିଯିବେ । ଏ ଉପାୟରେ ଦିନକୁ ୪୦।୫୦ ମଶା ମରାଯାଇପାରେ ।

(ଗ) ମଶା ନ କାମୁଡ଼ିବାର ଉପାୟ—ମଶାରି ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ । ମଶାରିଟି ଧଳା କନାରେ ତିଆରି ହେବ ଓ ବଡ଼ ଆକାରର ହେବ, ଯେପରି କି ଶୋଇଲାବେଳେ ହାତ ଗୋଡ଼ ମଶାରି ଦେହରେ ନ ଲାଗେ । ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ହଳଦୀ ଲଗାଇଲେ ମଶା କାମୁଡ଼ାରୁ କିଛି ରାହା ମିଳେ ।

ମାଛି—ମାଛିମାନେ ଜଙ୍ଗଲର ବାଘ, ସିଂହ ଅପେକ୍ଷା ବେଶୀ ଭୟଙ୍କର । ବାଘ ଦୁଇ ଚାରିଟା ମନୁଷ୍ୟ ମାରିପାରେ; କିନ୍ତୁ ଗୋଟିଏ

ମାଛିର ଅଣ୍ଡା, ଲର୍ଭା ଓ ପୁପା

ମାଛି ଏକକାଳୀନ ଶତ ଶତ ଲୋକର ଜୀବନ ନଷ୍ଟ କରିଦିଏ । ତେଣୁ ଏମାନଙ୍କ ବିଷୟରେ ସର୍ବଦା ସାବଧାନ ହେବା ଉଚିତ ।

ମାଛିମାନେ ଗୋବର, ମଇଳାଗଦା, ପଚା ଜିନିସ ଉପରେ ଡିମ୍ବ ଦିଅନ୍ତି । ଗୋଟିଏ ମାଈ ମାଛି ଥରକେ ଏକଶହରୁ ପାଞ୍ଚଶହ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଡିମ୍ବ ଦେଇପାରେ । ପ୍ରାୟ ଦଶ ବାର ଦିନ ପରେ ଡିମ୍ବ ଗୁଡ଼ିକ ମାଛିରେ ପରିଣତ ହୁଅନ୍ତି ଏବଂ ତାହାପରେ ମନୁଷ୍ୟର ବାସସ୍ଥାନକୁ ଆସି ଖାଦ୍ୟ ଅନ୍ୱେଷଣ କରନ୍ତି । ଏମାନେ ସାଧାରଣତଃ

ମଇଳା ପଶୁ ଦ୍ରବ୍ୟ ଉପରେ ବସିଥିବାବେଳେ ତାଙ୍କ ଡେଣା ଓ ଗୋଡ଼ରେ ଜୀବାଣୁଗୁଡ଼ିକ ଲାଗିଯାନ୍ତି । ତା ପରେ ସେଠାରୁ ଉଡ଼ି ଆସି ମନୁଷ୍ୟର ଖାଦ୍ୟରେ ବସି ଜୀବାଣୁ ଛାଡ଼ି ଦିଅନ୍ତି । ଏହିପରି ସେମାନେ ରୋଗ ବିସ୍ତାର କରନ୍ତି ।

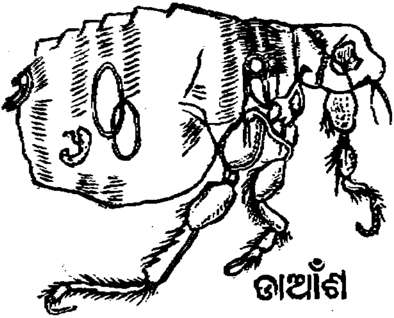
ମାଛିମାନଙ୍କଦ୍ୱାରା ହଇଜା, ଆମାଶୟ, ଟାଇଫଏଡ୍, ଯକ୍ଷ୍ମା, କୁଷ୍ଠ, ଉଦରାମୟ ପ୍ରଭୃତି ରୋଗ ବ୍ୟାପେ । ସେମାନେ ମନୁଷ୍ୟର ରକ୍ତ ଶୋଷଣ କରନ୍ତି ନାହିଁ ସତ୍ୟ; କିନ୍ତୁ ଏସବୁ ରୋଗଜୀବାଣୁ-ମାନଙ୍କୁ ମନୁଷ୍ୟର ଅଜ୍ଞାତରେ ତାର ଦେହ ଭିତରକୁ ଛାଡ଼ି ଦିଅନ୍ତି; ତେଣୁ ଏମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ସର୍ବଦା ବିଶେଷ ସାବଧାନ ହେବାକୁ ହେବ ।

ମାଛିମାନଙ୍କୁ ନଷ୍ଟ କରିବାର ଉପାୟ—ମାଛିମାନେ ସାଧାରଣତଃ ଗୋବର, ପଶୁ ଜିନିଷ ଓ ଝାଡ଼ା ଉପରେ ଡିମ୍ବ ଦିଅନ୍ତି; ତେଣୁ ଏସବୁକୁ ଦୂରରେ ନେଇ ଫିଙ୍ଗିଦେବ । ଖତଗଦା, ଗୁହାଳ, ପାଇଖାନା ପ୍ରଭୃତି ଘରଠାରୁ ଦୂରରେ ରହିବ ଏବଂ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ସର୍ବଦା ପରିଷ୍କାର ରଖିବାକୁ ହେବ । ଯେଉଁ ସ୍ଥାନରେ ମାଛିମାନେ ଡିମ୍ବ ଦେଇ ଥିବାର ଦେଖିବ ସେଠାରେ ଜଳନ୍ତା ନିଆଁ କୁଢ଼ାଇ ଦେଲେ ଡିମ୍ବଗୁଡ଼ିକ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯିବ । ମଇଳାଗୁଡ଼ିକ ଦୂରକୁ ନେଇ କୌଣସି ସ୍ଥାନରେ ପୋତି ଦେବାକୁ ହେବ ବା ଖରାରେ ଶୁଖାଇ ଦେଲେ ମାଛିମାନେ ଆଉ ଡିମ୍ବ ଦେବେ ନାହିଁ । ଏସବୁ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବା ସତ୍ତ୍ୱେ ଅନ୍ୟ ସ୍ଥାନରୁ ବହୁତ ମାଛି ଘର ଭିତରକୁ ଆସିବେ; ତେଣୁ ସେମାନଙ୍କ ବିରୁଦ୍ଧରେ ବିଶେଷ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବା ଦରକାର ।

ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟ ସର୍ବଦା ଘୋଡ଼ାଇ ରଖିବାକୁ ହେବ, ଯେପରିକି ଗୋଟାଏ ହେଲେ ମାଛି ନ ବସିବ । ରୋଷେଇ ଘରେ ଓ ଖାଇବା ଘରେ ଜାଲି କବାଟ ଲଗାଇ ଦେବ । ଏକପ୍ରକାର ଅଠାଳିଆ

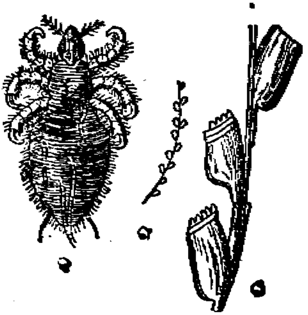
କାଗଜ (Fly paper) ଥାଏ, ତହିଁରେ ମାଛି ବସିଲେ ତା ଗୋଡ଼ରେ ଅଠା ଲାଗି ଆଉ ଉଡ଼ିପାରେ ନାହିଁ। ମାଛିମାନଙ୍କୁ ମାରିବା ଲାଗି ନାନାପ୍ରକାର ଯନ୍ତ୍ର ତିଆରି କରାଯାଏ। ଗନ୍ଧକ, ଫରମାଲିନ୍ ପ୍ରଭୃତି ବାଷ୍ପଦ୍ୱାରା ସେମାନଙ୍କୁ ମାରି ଦେଇ ହେବ। ଘର ଭିତରେ ଫ୍ଲିଟ୍ (Flit) ପିଚକାରୀ ଦେଲେ ମାଛିମାନେ ଆସନ୍ତି ନାହିଁ।

ଡାଆଁଶ (Flea)—ଡାଆଁଶମାନଙ୍କଦ୍ୱାରା ଅନେକ ରୋଗ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟାପେ। ଏମାନେ ଜୀବଜନ୍ତୁର ରକ୍ତ ଖାଇଯାନ୍ତି। ଏମାନେ ଦେଖିବାକୁ ପ୍ରାୟ ମାଛି ପରି କିନ୍ତୁ ତେଇଁ ତେଇଁ ଉଡ଼ନ୍ତି। ପ୍ଲେଗ ରୋଗ ଏକପ୍ରକାର ଡାଆଁଶ (Rat flea) ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟାପି ଯାଏ। ଏମାନଙ୍କ ମୁଣ୍ଡରେ ଗୋଟିଏ ଶୁଣ୍ଢ ଥାଏ। ତଦ୍ଦ୍ୱାରା ସେମାନେ ରକ୍ତ ଶୋଷି ନିଅନ୍ତି। ଏମାନେ ମଇଳା, ଅନ୍ଧକାର, ସନ୍ତ-


ଡାଆଁଶ

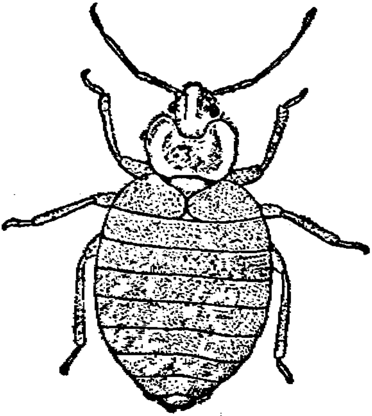
ସନ୍ତିଆ ଜାଗାରେ ବାସ କରନ୍ତି। ପ୍ଲେଗ ଡାଆଁଶ ପ୍ରଥମେ ମୂଷାମାନଙ୍କୁ ଆକ୍ରମଣ କରନ୍ତି ଓ ସେମାନଙ୍କ ରକ୍ତ ଖାଇଯାଆନ୍ତି। ମୂଷା ମରିଗଲେ ସେମାନେ ଆଉ ତାକୁ ସ୍ପର୍ଶ ନ କରି ମନୁଷ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଆକ୍ରମଣ କରନ୍ତି ଓ ତାଙ୍କ ଦେହରେ ଜୀବାଣୁ ଛାଡ଼ି ଦିଅନ୍ତି। ମନୁଷ୍ୟଠାରେ ରୋଗ ବ୍ୟାପିବା ପୂର୍ବରୁ ବହୁତ ମୂଷା ମରିବାର ଦେଖାଯାଏ। ସମୟ ସମୟରେ ଏହି ଡାଆଁଶଗୁଡ଼ିକ ଲୋକର ଲୁଗାପଟାରେ ଲୁଚିରହି ତାହା ସହିତ ବହୁ ଦୂରଦେଶକୁ ଚାଲିଯାନ୍ତି ଏବଂ ସେଠାରେ ଅନ୍ୟ ଲୋକଙ୍କୁ କାମୁଡ଼ି ପ୍ଲେଗ୍ ରୋଗ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତି।

ଉକୁଣୀ—ଏମାନେ ମନୁଷ୍ୟର ରକ୍ତ ଖାଇ ବଞ୍ଚନ୍ତି । ଲୋମ ଥିବା ସ୍ଥାନରେ ଓ ଚର୍ମରେ ଉକୁଣୀଗୁଡ଼ିକ ବାସ କରନ୍ତି । ଏମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ନାନା ପ୍ରକାର ଜ୍ୱର ହୁଏ । ସ୍ତ୍ରୀଲୋକ ଓ ପିଲାମାନଙ୍କଠାରେ ଏଗୁଡ଼ିକ ବେଶୀ ଦେଖାଯାନ୍ତି ଓ ଜଣକଠାରୁ ଅନ୍ୟଜଣକଠାକୁ କେବଳ ସ୍ପର୍ଶ ଦ୍ୱାରାହିଁ ବ୍ୟାପିଯାନ୍ତି । ଯେଉଁ ଲୋକଠାରେ ଉକୁଣୀ ହୋଇଥାନ୍ତି ତାହାର ବିଛଣା, ତକିଆ, ପାନିଆ ପ୍ରଭୃତି ବ୍ୟବହାର କଲେ ଅନ୍ୟଲୋକଠାରେ ଉକୁଣୀ ହୁଏ ।



ପ୍ରତିଷେଧ—ଉକୁଣୀ ହୋଇଥିବା ଲୋକ ସଙ୍ଗେ କାରବାର କରିବ ନାହିଁ । ଗାଧୋଇବା ପରେ ପ୍ରତ୍ୟହ ସରୁ ପାନିଆରେ ମୁଣ୍ଡ କୁଣ୍ଡାଇବ । ଘଷିଘାଷି ହୋଇ ଗାଧୋଇବ ।

ଯେଉଁ ମାନଙ୍କଠାରେ ଉକୁଣୀ ହୋଇଥିବ ସେମାନେ ଗରମ ପାଣିରେ ଗାଧୋଇବେ, ବାଳଗୁଡ଼ିକ ଛୋଟ ଛୋଟକରି କାଟିବେ ଏବଂ ଉକୁଣୀ ମରା ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର କରିବେ । ନିଜର ଲୁଗାପଟା କୌଣସି ବିଶୋଧକ ଦ୍ରବ୍ୟରେ ପରିଷ୍କାର କରିବେ ।



ଛାରପୋକ ବା ଓଡ଼ଶ—ଏଗୁଡ଼ିକ ମନୁଷ୍ୟର ରକ୍ତ ଶୋଷଣ କରିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ କଳାଜ୍ୱର ପ୍ରଭୃତି ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରନ୍ତି ।

ବିଛଣା, ଖଟ, ଚେୟାର, ଟେବୁଲ୍ ସବୁଆଡ଼େ ଏମାନେ ଶୀଘ୍ର ଶୀଘ୍ର ବଂଶ ବଢ଼ାଇ ଦିଅନ୍ତି । କର୍ବଲିକ୍, ଗନ୍ଧକ, ଗରମ ପାଣି, ଫରମାଲ୍ଡିହାଇଡ୍ ପ୍ରଭୃତିର ବ୍ୟବହାରରେ ଏମାନେ ନଷ୍ଟ ହୋଇ ଯାଆନ୍ତି ।

ମୂଷା—ପ୍ଲେଗ୍ ରୋଗ ବ୍ୟାପିବାରେ ଏମାନେ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତି । ପ୍ଲେଗ୍ ଡାଆଁଶ ଏମାନଙ୍କୁ କାମୁଡ଼ି ଜୀବାଣୁମାନଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ବହୁତ ବୃଦ୍ଧି କରାଇ ଦିଅନ୍ତି । ପ୍ଲେଗ୍ ଆରମ୍ଭ ହେଲାକ୍ଷଣି ମୂଷାମାନଙ୍କୁ ସମୂଳେ ବିନାଶ କରିବାକୁ ହେବ । ମୂଷାମାନେ ସାଧାରଣତଃ ମନୁଷ୍ୟର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇ ବଞ୍ଚନ୍ତି । ଯେଉଁ ଘରେ ଚାଉଳ, ଅଟା ଇତ୍ୟାଦି ଥିବ ସେ ଘରେ ଯେପରି ମୂଷା ନ ପଶିବେ ସେଥିପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦେବାକୁ ହେବ । ଶଙ୍ଖୁଆ ପ୍ରଭୃତି ବିଷକୁ ଅଟା ବା ଚାଉଳ ସଙ୍ଗେ ଗୋଳି ରଖିଲେ ମୂଷାମାନେ ତାକୁ ଖାଇ ମରିଯାନ୍ତି । ଯନ୍ତ୍ରାଦ୍ୱାରା ମୂଷାମାନଙ୍କୁ ଧରି ମାରିଦେବାକୁ ହେବ । ଏକସ୍ଥାନରୁ ଧରି ଅନ୍ୟସ୍ଥାନରେ ନେଇ ଛାଡ଼ିଦେବା ଆଦୌ ଉଚିତ ନୁହେଁ । ମୂଷାମାନଙ୍କ ଗାତରେ ଗନ୍ଧକ ଧୂଆଁ ଦେଲେ ମୂଷାମାନେ ମରିଯାନ୍ତି ବା ସେ ସ୍ଥାନ ଛାଡ଼ି ପଳାନ୍ତି ।

ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ ପ୍ରତିଷେଧର ସାଧାରଣ ନିୟମ

(Restraint of infection)—କୌଣସି ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗର ବିସ୍ତାରକୁ ବନ୍ଦ କରିଦେବାକୁ ହେଲେ ସେ ରୋଗ ବ୍ୟାପିବାର ଉପାୟ, ଜୀବାଣୁମାନଙ୍କ ଜୀବନ ଓ ପ୍ରକ୍ରିୟା ପ୍ରଭୃତି ଜାଣିବାକୁ ହେବ । ରୋଗ ବିସ୍ତାରକୁ ବନ୍ଦ କରିବା ଲାଗି ନିମ୍ନଲିଖିତ ସାଧାରଣ ନିୟମ ଅବଲମ୍ବନ କରିବା ଦରକାର ।

(୧) ରୋଗ ହେଲାକ୍ଷଣି ତାହା ଜଣାଇ ଦେବା (**Notification**)—ଆମ ଦେଶର ଲୋକମାନଙ୍କର ପ୍ରକୃତି ଯେ କୌଣସି

ରୋଗ ଆରମ୍ଭ ହେଲେ ସେମାନେ ଏ ବିଷୟରେ ସନ୍ଦେହ କେହି ଅନ୍ୟଙ୍କୁ ଜଣାନ୍ତି ନାହିଁ । ତେଣୁ ସେମାନେ ନିଜର ଜୀବନ ବିପନ୍ନ କରିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଅନ୍ୟର ଜୀବନ ମଧ୍ୟ ସଙ୍କଟାପନ୍ନ କରନ୍ତି । ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗର ପ୍ରତିଷେଧ ଲାଗି ତୁରନ୍ତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବିଭାଗକୁ ଜଣାଇ ଦେବା ଦରକାର । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବିଭାଗ ଚେଷ୍ଟାରେ ରୋଗ ବିସ୍ତାର ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବିଭାଗର କର୍ମଚାରୀମାନେ ରୋଗର ଉତ୍ପତ୍ତିସ୍ଥଳ ପ୍ରଭୃତି ନିରୂପଣ କରି ତାହାର ବିନାଶ କରିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପ୍ରତିଷେଧର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରନ୍ତି । ବସନ୍ତ, କଲେରା ପ୍ରଭୃତି ରୋଗ ଠାକୁରାଣୀଙ୍କର ପ୍ରକୋପରୁ ହୁଏ ବୋଲି ବିଶ୍ୱାସ କରି ତାହାରି ଉପରେ ନିର୍ଭର ନ କରି ଶୀଘ୍ର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବିଭାଗକୁ ଜଣାଇ ସାହାଯ୍ୟ ପ୍ରାର୍ଥନା କରିବା ଦରକାର ।

(୨) ରୋଗୀକୁ ପୃଥକ୍ କରିଦେବା (Isolation)—କୌଣସି ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗର ଆରମ୍ଭ ହୋଇଅଛି ବୋଲି ଶୁଣିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ରୋଗୀକୁ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସୁସ୍ଥ ଲୋକଠାରୁ ପୃଥକ୍ କରିଦେବା ଦରକାର । ସହରରେ ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗୀ ଲାଗି ଅଲଗା ଡାକ୍ତରଖାନା ଥାଏ । ସେଠାକୁ ନେଇଗଲେ ରୋଗୀର କୁଟୁମ୍ବ ପଡ଼ୋଶୀ ଏ ରୋଗ ଆକ୍ରମଣରୁ ରକ୍ଷା ପାଇଯାନ୍ତି । ସେଠାରେ ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସା, ସେବା ଶୁଶ୍ରୂଷାଦ୍ୱାରା ରୋଗୀ ଆରୋଗ୍ୟ ଲାଭ କରେ । ଡାକ୍ତରଖାନାକୁ ନେଲାବେଳେ ସାଧାରଣ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବା ଗାଡ଼ି ବା ରିକ୍ସା ବ୍ୟବହାର କରିବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ଷ୍ଟ୍ରେଚର ବା ଆମ୍ବୁଲେନ୍ସରେ ନେବାକୁ ହେବ ।

ଯେଉଁ ସ୍ଥାନରେ ଏପରି ଡାକ୍ତରଖାନା ନାହିଁ ବା ରୋଗୀ ସେଠାକୁ ଯିବାକୁ ଅନିଚ୍ଛୁକ ସେଠାରେ ବାଧ୍ୟ ହୋଇ ରୋଗୀକୁ

ଘରେ ରଖିବାକୁ ହେବ । କିନ୍ତୁ ତା ଲାଗି ଗୋଟିଏ ଅଲଗା ଘର ଠିକ୍ କରିଦେବ । ସେ ଘରକୁ କେହି ବ୍ୟବହାର କରିବେ ନାହିଁ । ଜଣେ ଦୁଇଜଣ ସେବାକାରୀ ଛଡ଼ା ଆଉ କେହି ଯିବେ ନାହିଁ ଓ ସେ ଘର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଲୋକର ବାସଘରଠାରୁ ଯେତେ ଦୂରକୁ ହୁଏ ସେତେ ଭଲ । ଘରଟିକୁ ସର୍ବଦା ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନ ରଖିବା ଉଚିତ । ମାଛିମାନେ ଯେପରି ପ୍ରବେଶ ନ କରନ୍ତି ତହିଁର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବାକୁ ହେବ ।

ରୋଗୀର ବାସନକୁସନ, ଲୁଗାପଟା ଅନ୍ୟ ଲୋକର ସେ ସମସ୍ତ ସହିତ ମିଶିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ସେଗୁଡ଼ିକୁ ପ୍ରତ୍ୟହ ଉପଯୁକ୍ତ ପ୍ରକାରରେ ବିଶୋଧନ କରିଦେବ । ରୋଗୀର ମଳମୂତ୍ର ଇତ୍ୟାଦି ଗୋଟିଏ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସ୍ଥାନରେ ପୋଡ଼ିଦେବା ସର୍ବାପେକ୍ଷା ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ଉପାୟ ।

(ଗ) ଅଟକ ରଖିବା (Quarantine)—ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ ବ୍ୟାପିଥିବା ସ୍ଥାନରୁ ଆସୁଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କୁ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟ ଲାଗି ଅଟକ ରଖିବାକୁ ହେବ । ଯେପରି କି ସେମାନେ ସାଧାରଣ ଲୋକଙ୍କ ସହିତ ନ ମିଶିବେ । ଏଥିଲାଗି ବନ୍ଦର ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଷ୍ଟେସନମାନଙ୍କରେ ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ ଅଟକଶାଳା ରହିବା ଉଚିତ । ସେଠାରେ ଏହିପରି ଯାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ଓ ସେମାନଙ୍କର ଅସବାବ ପରୀକ୍ଷା କରିଯିବ ଏବଂ ରୋଗ ହେବାର ସମୟ ଗଲେ ସେମାନଙ୍କୁ ଛାଡ଼ିଦେବ । ପ୍ଲେଗ୍ ହୋଇଥିବା ସ୍ଥାନରୁ ଯେଉଁମାନେ ଆସନ୍ତି ସେମାନଙ୍କର ଲୁଗାପଟା ଭଲରୂପେ ବିଶୋଧନ କରିଦେବ ଏବଂ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ପରୀକ୍ଷା କରି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟ ପରେ ଛାଡ଼ିଦେବ । ଏଦ୍ୱାରା ଯାତ୍ରୀମାନଙ୍କର ଅବଶ୍ୟ ଅନେକ ଅସୁବିଧା ହେବ ଓ

ବାଣିଜ୍ୟ ବ୍ୟବସାୟରେ ବାଧା ପଡ଼ିବ; କିନ୍ତୁ ତଦ୍ଦ୍ୱାରା ଶତ ଶତ ଲୋକ ରୋଗ ଆକ୍ରମଣରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବେ ।

ସହର ବା ଗ୍ରାମର ଯାହା ଘରେ କୌଣସି ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ ହୋଇଥିବ ସେ ଘରର ଲୋକେ ମଧ୍ୟ ଅଲଗା ରହିବେ । ସେ ଘରର ପିଲାମାନେ ସ୍କୁଲକୁ ଯିବେ ନାହିଁ ବା ଅନ୍ୟ କାହା ଘରକୁ ଯିବେ ନାହିଁ । ତାଙ୍କ ଘରର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଜିନିଷ ବାହାରକୁ ଆଣାଯିବା ପୂର୍ବରୁ ଉପଯୁକ୍ତ ପ୍ରକାରେ ବିଶୋଧିତ ହେବ । ତଦ୍ଦ୍ୱାରା ରୋଗ ବିସ୍ତାରରେ ବାଧା ପଡ଼େ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଲୋକଙ୍କର ମଙ୍ଗଳ ସାଧିତ ହୁଏ ।

(୪) ଶିକ୍ଷା—କୌଣସି ସ୍ଥାନରେ ହଇଜା, ବସନ୍ତ ପ୍ରଭୃତି ରୋଗ ଆରମ୍ଭ ହେଲେ ସେଠାର ଲୋକେ ଭୟରେ ଥରହର ହୁଅନ୍ତି । ତଦ୍ଦ୍ୱାରା ଯଥେଷ୍ଟ କ୍ଷତି ହୁଏ । ରୋଗର ଆରମ୍ଭ କିପରି ହେଲା ଓ ସେ ବିଷୟରେ କି କି ପ୍ରତିଷେଧର ନିୟମ ପାଳନ କରାଯିବ ଏ ସମସ୍ତ ବିଷୟ ସେମାନଙ୍କୁ ଜଣାଇବା ଦରକାର । ସେଥିଲାଗି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବିଭାଗ ଯଥେଷ୍ଟ ଯତ୍ନ କରିବେ ଓ ବକ୍ତୃତା ପ୍ରଭୃତି ଦ୍ୱାରା ଲୋକମାନଙ୍କୁ ସମସ୍ତ ବିଷୟ ଜଣାଇବେ । ଲୋକମାନେ ସମସ୍ତ ବିଷୟ ଜାଣି ସେହି ନିୟମାନୁଯାୟୀ ଚଳିଲେ ରୋଗ ଶୀଘ୍ର ଦବିଯିବ ଓ ଦେଶର ଏବଂ ଦଶର ଅଶେଷ ମଙ୍ଗଳ ହେବ ।

(୫) ରୋଗ କ୍ଷମତା (Immunity)—ଏ ବିଷୟ ଅନ୍ୟତ୍ର ବର୍ଣ୍ଣିତ ହୋଇଅଛି ।

(୬) **ବିଶୋଧକ ଓ ବିଶୋଧନ** (Disinfectants and disinfection)—ହଇଜା ଯକ୍ଷ୍ମା ପ୍ରଭୃତି ନାନାରୋଗ ଜୀବାଣୁମାନଙ୍କଦ୍ୱାରା ବ୍ୟାପି ଯାଉଅଛି । ଏହି ଜୀବାଣୁମାନଙ୍କୁ ନଷ୍ଟ

କରି ଦେବାର ପ୍ରଣାଳୀକୁ ବିଶୋଧନ କୁହାଯାଏ ଏବଂ ଯେଉଁ ଉପାୟ ବା ଦ୍ରବ୍ୟଦ୍ୱାରା ଜୀବାଣୁକୁ ନଷ୍ଟ କରି ଦିଆଯାଏ ତାକୁ ବିଶୋଧକ କୁହାଯାଏ । ବିଶୋଧକ ତିନି ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ ଯଥା—

(କ) ପ୍ରାକୃତିକ ବିଶୋଧକ—ବିଶୁଦ୍ଧ ବାୟୁ ଓ ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ ।

(ଖ) ଭୌତିକ ବିଶୋଧକ—ଅଗ୍ନି, ଗରମ ଜଳ, ଗରମ ବାଷ୍ପ, ଗରମ ପବନ ।

(ଗ) ରାସାୟନିକ ବିଶୋଧକ—ପଟାସ ପରମାଙ୍ଗାନେଟ୍, ଫିନାଇଲ୍, ବ୍ଲିଚିଂପାଉଡ଼ର, ଚୂନ ପ୍ରଭୃତି ।

(କ) ପ୍ରାକୃତିକ ବିଶୋଧକ—ବିଶୁଦ୍ଧ ବାୟୁରେ ବହୁତ ଅମ୍ଳଜାନ ଥାଏ । ଏହାର ଉପସ୍ଥିତିରେ ଅନେକ ଜୀବାଣୁ ତିଷ୍ଠି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ବିଶୁଦ୍ଧ ବାୟୁ ନାନାପ୍ରକାର ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ମଧ୍ୟ ନଷ୍ଟ କରେ । ସୂର୍ଯ୍ୟ କିରଣ ଯକ୍ଷ୍ମା, ଟାଇଫଏଡ଼୍ ପ୍ରଭୃତିର ଜୀବାଣୁକୁ ନଷ୍ଟ କରିଦିଏ । ସୂର୍ଯ୍ୟ କିରଣରେ ଥିବା ବାଇଗଣୀ ଓ ନୀଳ ରଶ୍ମି ଏ ଜୀବାଣୁମାନଙ୍କୁ ନଷ୍ଟ କରିଦିଏ । ରୋଗୀର ବିଛଣା, ଲୁଗାପଟା ଖରାରେ ପକାଇଲେ ଜୀବାଣୁ ନଷ୍ଟ ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ମଧ୍ୟ ଦୂରୀଭୂତ ହୁଏ ।

(ଖ) ଭୌତିକ ବିଶୋଧକ—(Physical disinfectants)—କେତେକ ଉପାୟ ପ୍ରୟୋଗଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ବିଶୋଧନ କାର୍ଯ୍ୟ ହୁଏ । ଜୀବାଣୁଗୁଡ଼ିକ ଅତ୍ୟଧିକ ଉତ୍ତାପ ସହ୍ୟ କରି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ସେମାନଙ୍କୁ ଅଗ୍ନି, ଗରମ ଜଳ ବା ଗରମ ବାଷ୍ପଦ୍ୱାରା ନଷ୍ଟ କରି ଦିଆଯାଏ ।

ଅଗ୍ନି—ରୋଗୀର ମଳ, ମୂତ୍ର, ଛେପଖଙ୍କାର, ଲୁଗା ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଶସ୍ତା ଜିନିଷକୁ ନିଆଁରେ ପୋଡ଼ିଦେଲେ ଜୀବାଣୁଗୁଡ଼ିକ

ଏକାବେଳକେ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାନ୍ତି । ତେଣୁ ସେ ରୋଗ ବ୍ୟାପିବାର ଆଉ ସମ୍ଭାବନା ରହେ ନାହିଁ । ପ୍ଲେଗ୍ ପ୍ରଭୃତି ମାରାତ୍ମକ ରୋଗୀର ଗୃହକୁ (ଗୁଳଘର) ଏକାବେଳକେ ପୋଡ଼ି ନଷ୍ଟ କରି ଦିଆଯାଏ । ରୋଗୀ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବା ବାସନକୁସନକୁ ଜଳନ୍ତା ନିଆଁରେ କିଛି ସମୟ ପକାଇ ଦେଲେ ତାହା ଶୁଦ୍ଧ ହୋଇଯାଏ ।

ଗରମ ପବନ—ପୂର୍ବକାଳରେ ଏହି ଉପାୟଦ୍ୱାରା ବିଶୋଧନ କିମ୍ବା ହେଉଥିଲା । କିନ୍ତୁ ଏହାଦ୍ୱାରା ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଶୋଧନ କାର୍ଯ୍ୟ ହୋଇ ପାରେ ନାହିଁ ଓ ଅନେକ ଜିନିଷ ମଧ୍ୟ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ତେଣୁ ଏ ଉପାୟ ଆଜିକାଲି ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଉ ନାହିଁ ।

ଗରମ ଜଳ—ରୋଗୀର ଲୁଗାପଟା, ବାସନକୁସନ ଗୁଡ଼ିକ ଜଳରେ ସିଝାଇ ଦେଲେ ତାହା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ବିଶୁଦ୍ଧ ହୋଇଯାଏ । ସେ ଜଳରେ ଟିକିଏ ସୋଡ଼ା ପକାଇ ଦେଲେ ଅଧିକ ଭଲ ଫଳ ମିଳେ । ଏ ଉପାୟଦ୍ୱାରା ପଶମ ଦ୍ରବ୍ୟ ବିଶୁଦ୍ଧ କରାଯାଏ ନାହିଁ; କାରଣ ତାହା ନଷ୍ଟ ହୋଇଯିବ ।

ଗରମ ବାଷ୍ପ (Steam)—ଆଜିକାଲି ଏହାର ପ୍ରଚଳନ ଖୁବ୍ ବେଶୀ । ରେଳଜେଇ, ଡାକ୍ତର ପ୍ରଭୃତି ସ୍ଥାନରେ ବିଶୁଦ୍ଧ କରାଯାଏ । ଏହାଲାଗି ଏକପ୍ରକାର ଯନ୍ତ୍ର (Steam Boiler) ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ । ତାହା ବହୁମୂଲ୍ୟବାନ୍ ଓ ସେଥିରେ ଖର୍ଚ୍ଚ ମଧ୍ୟ ବହୁତ । ତେଣୁ ସାଧାରଣଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ଏହାକୁ କିଣିବା ଅସମ୍ଭବ । ମ୍ୟୁନିସିପାଲିଟି ପ୍ରଭୃତି ଅନୁଷ୍ଠାନମାନ ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ ଯନ୍ତ୍ର କିଣି ସାଧାରଣଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଲଗାଇବା ଉଚିତ ।

ଏ ଯନ୍ତ୍ର ଭିତରେ ଦୁଇଟି କୋଠରୀ ଥାଏ । ଗୋଟିଏ କୋଠରୀରେ ଜଳ ଥାଏ । ସେହି ଜଳକୁ ଷ୍ଟୋଭଦ୍ୱାରା ଗରମ

କଲେ ତହିଁରୁ ବାଷ୍ପ ବାହାରି ଅନ୍ୟ କୋଠରୀକୁ ଯାଏ ଓ ସେଠାରେ ବାଷ୍ପର ଗୃହ କ୍ରମେ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ହୁଏ । ବାଷ୍ପତାପ ଯୋଗୁଁ ତନ୍ମଧ୍ୟସ୍ଥ ଦ୍ରବ୍ୟଗୁଡ଼ିକର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଂଶକୁ ଉତ୍ତାପ ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇ ଜୀବାଣୁମାନଙ୍କୁ ନଷ୍ଟ କରିଦିଏ । ଦଶ ମିନିଟରୁ ଅଧଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ବିଶୋଧନ କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଯାଏ ।

(ଗ) ରାସାୟନିକ ବିଶୋଧକ (**Chemical disinfectants**)—ରାସାୟନିକ ବିଶୋଧକଗୁଡ଼ିକ ନାନା ଉପାୟରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ କେତେକ କଠିଣ, କେତେକ ତରଳ ଓ କେତେକ ବାଷ୍ପ । ଏଗୁଡ଼ିକ ଶଯ୍ୟା ଓ ମନୁଷ୍ୟର କୌଣସି କ୍ଷତିକାରକ ନ ହେବା ଦରକାର । ଏମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ କେତେକ ବିଶୋଧନ କାର୍ଯ୍ୟ କଲା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ନାଶ କରନ୍ତି (**Deodorants**) ଓ ଆଉ କେତେକ ଜୀବାଣୁମାନଙ୍କର ସଂଖ୍ୟା ବୃଦ୍ଧିକୁ ବନ୍ଦ କରିଦିଅନ୍ତି (**Antiseptics**) ।

ପଟାସିୟମ୍ ପରମାଙ୍ଗାନେଟ୍ (**Potassium Permanganate**)—ଏହା ଦେଖିବାକୁ ବାଇଗଣୀ ରଙ୍ଗ । ଜଳରେ ପକାଇ ଦେଲେ ତହିଁରେ ମିଳେଇ ଯାଏ । ଏହା ସେତେଦୂର ଶକ୍ତିଶାଳୀ ବିଶୋଧକ ନୁହେଁ । କୌଣସି ଜୈବିକ ବସ୍ତୁର ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସିଲେ ଏଥିରୁ ବହୁତ ଅମ୍ଳଜାନ ବାହାରେ ଓ ତାହାଦ୍ୱାରା ଜୀବାଣୁଗୁଡ଼ିକ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାନ୍ତି । ଏହା ବିଶୋଧନ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ମଧ୍ୟ ନାଶ କରେ ଓ ଜୀବାଣୁମାନଙ୍କ ବୃଦ୍ଧି ନଷ୍ଟ କରେ (**Deodorant and antispetic**), କିନ୍ତୁ ଲୁଗା ପଟାରେ ଲାଗିଲେ କଳା ଦାଗ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ସହଜରେ ଛାଡ଼େ ନାହିଁ ।

ସାଧାରଣତଃ ଏହାଦ୍ୱାରା କୂଅ ବିଶୋଧନ କରାଯାଏ । ହଇଜା ଲାଗିଥିବା ସମୟରେ ଗୋଟିଏ କୂଅରେ ଏଥିରୁ ଏକ ଛଟାଙ୍କି ଅନ୍ଦାଜ ନେଇ ବାଲ୍‌ଟିଏ ପାଣିରେ ଗୋଳି କୂଅରେ ପକାଇ ଦଶ ପନ୍ଦର ଥର ତଳ ଉପର କରିଦେଲେ ସବୁଆଡ଼େ ମିଶିଯାଏ ଓ ଜୀବାଣୁଗୁଡ଼ିକୁ ନଷ୍ଟ କରିଦିଏ । ଅତିମଧ୍ୟ ହଇଜା ଲାଗିଥିବା ସମୟରେ କଞ୍ଚାଫଳକୁ ପଟାସ୍ ପାଣିରେ ଧୋଇଦେବା ଉଚିତ । କେତେକ ପଟାସ୍ ପାଣିକୁ ପିଅନ୍ତି । ଅଫିମ ବିଷ ଛଡ଼ାଇବାରେ ଓ ସାପ ବିଷ ନଷ୍ଟ କରିବାରେ ଏହା ବହୁତ ଦରକାରରେ ଆସେ ।

ଚୂନ (Lime)—ଉତ୍ତାଚୂନ ଜୀବାଣୁଗୁଡ଼ିକୁ ଅତି ଶୀଘ୍ର ନଷ୍ଟ କରିଦିଏ । କୂଅ ପାଣି ବିଶୋଧନ କରିବାରେ ଚୂନ ବହୁତ ଦରକାରରେ ଆସେ । କୌଣସି ଘର ଭିତର ଚୂନଦ୍ୱାରା ସଫା କରିଦେଲେ ସେଥିର ଜୀବାଣୁଗୁଡ଼ିକ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାନ୍ତି । ନଳା, ମଇଳାଗଦା ପ୍ରଭୃତିରେ ମଧ୍ୟ ଏହା ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ । ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଉତ୍ତା ହୋଇଥିବା ଚୂନରେ ବହୁତ କଡ଼ା ଅଂଶ ଥାଏ । ବେଶୀଦିନ ରହିଗଲେ ତାହା ଚକ୍‌ଟିରେ ପରିଣତ ହୋଇ ଫଳପ୍ରଦ ହୁଏନାହିଁ ।

ବ୍ଲିଚିଂପାଉଡ଼ର୍ (Bleaching powder)— ଏହା ଗୋଟିଏ ବିଶିଷ୍ଟ ଗନ୍ଧଯୁକ୍ତ ଧଳା ଗୁଣ୍ଡ । ଏହା ଉପରେ ସେତେ ନିର୍ଭର କରାଯାଇପାରେ ନାହିଁ; କାରଣ ଏହାର ଗୁଣ ବେଶୀ ଦିନ ରହେ ନାହିଁ ଓ କୌଣସି ଜନପଦ ବିଶୁଦ୍ଧ କରିବାକୁ ହେଲେ ଏହା ବହୁ ପରିମାଣରେ ଦରକାର ହୁଏ । କୂଅ ବିଶୋଧନ କରିବାରେ ଏହା ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ । ନଳା, ମଇଳାଗଦା ପ୍ରଭୃତିରେ ପକାଇଲେ ଜୀବାଣୁ ନଷ୍ଟ ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ମଧ୍ୟ ନଷ୍ଟ ହୁଏ ।

ଫିନାଇଲ୍ (Phenyle)—ଏହା ଏକ ବିଶିଷ୍ଟ ଗନ୍ଧଯୁକ୍ତ କଳାରଙ୍ଗର ତରଳ ପଦାର୍ଥ । ପାଣିରେ ମିଶାଇଲେ ଧଳାରଙ୍ଗ ହୋଇଯାଏ । ପାଇଖାନା, ନାଳ ପ୍ରଭୃତିରେ ପକାଇଲେ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ନଷ୍ଟ ହୁଏ; ଘର, ବରଣ୍ଡା ପ୍ରଭୃତି ଧୋଇ ଦେଲେ ମାଛି ବସନ୍ତି ନାହିଁ । ପାନୀୟ ଜଳ ବିଶୁଦ୍ଧ କରିବାରେ ଏହା ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ ନାହିଁ ।

Cresol, Lysol ପ୍ରଭୃତି ନାନାପ୍ରକାର ବିଶୋଧକ ଫିନାଇଲ୍ ପରି ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ; କିନ୍ତୁ ସେଗୁଡ଼ିକର ମୂଲ୍ୟ ଅତ୍ୟଧିକ ।

ସାବୁନ (Soap)—ହାତ ଧୋଇବା, ଲୁଗା ଧୋଇବା ପ୍ରଭୃତିରେ ଏହା ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ । ଏହା ଶକ୍ତିଶାଳୀ ବିଶୋଧକ ନୁହେଁ । ଏଥିରେ ଥିବା କ୍ଷାର ଅଂଶ ସେତେ କଡ଼ା ନୁହେଁ; ତେଣୁ ଜୀବାଣୁ ନଷ୍ଟ କରିପାରେ ନାହିଁ । ସାବୁନରେ ହାତ ଧୋଇଲେ ହାତରୁ ତେଲିଆ ଅଂଶ ଚାଲିଯାଏ ଏବଂ ତତ୍‌ସଙ୍ଗେ ଜୀବାଣୁଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟ ଧୋଇ ହୋଇ ଯାନ୍ତି । କାର୍ବୋଲିକ୍ ସାବୁନ ହାତ ଧୋଇବା ଲାଗି ଭଲ । ସେଥିରେ ଜୀବାଣୁ ନଷ୍ଟ ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ହାତରୁ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ମଧ୍ୟ ନଷ୍ଟ ହୁଏ । ସାବୁନରେ ହାତ ଧୋଇଲା ବେଳେ ଗରମ ପାଣି ବ୍ୟବହାର କଲେ ଅଧିକ ଫଳ ମିଳେ ।

ଗନ୍ଧକ (Sulphur)—ବସନ୍ତ, ମିଳିମିଳା ପ୍ରଭୃତି ରୋଗୀ ଥିବା ଘରେ ଗନ୍ଧକ ଧୂଆଁ ଦେଲେ ଜୀବାଣୁ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାନ୍ତି । ଏହାର ଧୂଆଁ ଭାରି କଡ଼ା, ଆଖି ନାକରେ ଲାଗିଲେ ଜଳାପୋଡ଼ା ହୁଏ ।

ଏକ ହଜାର ଘନଫୁଟ ବିଶିଷ୍ଟ ଗୋଟିଏ ଘର ଲାଗି ପ୍ରାୟ ଏକସେର ଗନ୍ଧକ ଦରକାର ହୁଏ । ଗନ୍ଧକ ସଙ୍ଗେ କିଛି ସ୍ପିରିଟ୍

ମିଶାଇ ଗୋଟିଏ ପାତ୍ରରେ ରଖି ଘର ଭିତରେ ଜାଳିବାକୁ ହେବ । ଘରର ଝରକା, କବାଟ ଅନ୍ତତଃ ଛଅ ଘଣ୍ଟା ବନ୍ଦ ରହିବ । ଏହାଦ୍ୱାରା ସମସ୍ତ ଜୀବାଣୁ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯିବେ । ଗନ୍ଧକ ଧୂଆଁ ଦେବା ପୂର୍ବରୁ ଘର ଭିତରୁ ପିତ୍ତଳ, ତମ୍ବା ପ୍ରଭୃତିର ଜିନିଷପତ୍ର ବାହାର କରିଦେବାକୁ ହେବ; ନଚେତ୍ ସେଗୁଡ଼ିକର ରଙ୍ଗ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯିବ ।

କ୍ଲୋରିନ୍ (Chlorine)—ଏହା ଗୋଟିଏ କଡ଼ା ବାଷ୍ପ, ଉଭୟ ଜୀବାଣୁ ଓ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ନାଶକ । ଏକହଜାର ଘନଫୁଟରେ ଗୋଟିଏ ଘର ଲାଗି ଏକସେର ବ୍ଲିଚିଂପାଉଡ଼ରରେ ଅଧସେର ସଲ୍‌ଫ୍ୟୁରିକ୍ ଏସିଡ୍ ମିଶାଇ ଦେଲେ ତହିଁରୁ କ୍ଲୋରିନ୍ ବାହାରି ଘରଟିକୁ ଜୀବାଣୁ ଓ ଦୁର୍ଗନ୍ଧଶୂନ୍ୟ କରିଦିଏ । ଏହା ବ୍ୟବହାର କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଘର ଭିତରୁ ଧାତୁଦ୍ରବ୍ୟ ଓ ଲୁଗାପଟା ବାହାର କରି ଆଣିବାକୁ ହେବ । ଗନ୍ଧକ ଅପେକ୍ଷା ଏହା ଅଧିକ ମୂଲ୍ୟବାନ ଓ ଆୟାସସାଧ୍ୟ; ତେଣୁ ଏହା ବେଶୀ ବ୍ୟବହାର ହୁଏ ନାହିଁ ।

ଫରମାଲ୍‌ଡିହାଇଡ୍ (Formaldehyde)—ଏହି ବାଷ୍ପର ଗନ୍ଧ ବଡ଼ ଉତ୍କଟ ଏବଂ ଆଖି ନାକରେ ଲାଗିଲେ ଭାରି ଜଳାପୋଡ଼ା ହୁଏ । ଏହା ଉଭୟ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ଓ ଜୀବାଣୁ ନାଶକ; ଗନ୍ଧକ ଓ କ୍ଲୋରିନ୍ ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ଫଳପ୍ରଦ । କୌଣସି ଧାତୁ ଦ୍ରବ୍ୟ ବା ଲୁଗାପଟା ନଷ୍ଟ କରେ ନାହିଁ; ତେଣୁ ଚମଡ଼ା, ରେଶମ ଓ ପଶମ ଜିନିଷଗୁଡ଼ିକ ବିଶୁଦ୍ଧ କରିବାରେ ଏହା ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ ।

ଏକହଜାର ଘନଫୁଟ ବିଶିଷ୍ଟ ଘର ଭିତରେ ଅଢ଼େଇ ଛଟାଙ୍କ ପଟାସ୍ ପରମାଙ୍ଗାନେଟ୍ ଦେହରେ ପାଞ୍ଚ ଛଟାଙ୍କ ଫରମାଲିନ୍ ଢାଳିଦେଲେ ସେଥିରୁ ଭର୍ ଭର୍ ହୋଇ ବାଷ୍ପ ବାହାରେ । ଛଅ ଘଣ୍ଟା ଲାଗି ଘରଟିକୁ ବନ୍ଦ କରିଦେଲେ ବିଶୋଧନ କାର୍ଯ୍ୟ ହାସଲ

ହୋଇଯାଏ । ଫରମାଲିନ୍ ଉପରେ ପଟାସ ପରମାଙ୍ଗାନେଟ୍ ଢାଳି-ଦେଲେ ହଠାତ୍ ଟିକେ ଶବ୍ଦ ହୁଏ ଓ ସେଗୁଡ଼ିକ ଘୂରିଆଡ଼କୁ ଛିଡ଼ିକି ଯାଏ । ତେଣୁ ଆଗେ ପଟାସ ରଖି ତାହା ଉପରେ ଫରମାଲିନ୍ ଢାଳିବାକୁ ହେବ । ଯେଉଁ ଘରେ ଏ ଧୂଆଁ ଦିଆ ହେଉଥିବ ସେଠାକୁ ଭିତ ବା ଲଣ୍ଠନ ନେବା ଉଚିତ ନୁହେଁ; କାରଣ ସବୁଆଡ଼େ ନିଆଁ ଲାଗିଯିବ ।

ଫରମାଲିନ୍‌କୁ ପିଚକାରି ଦେଲେ ଘର ଭିତରେ ବାଷ୍ପ ଖେଳେଇ ହୋଇ ଉପଯୁକ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟ କରେ । (ଫରମଲ୍ ଡିହାଇଡ଼୍‌ରେ ଜଳ ମିଶାଇଲେ ଫରମାଲିନ୍ ହୁଏ ।)

ଝୁଣା—ଏହାଦ୍ୱାରା ବସନ୍ତ, ମିଳିମିଳା ପ୍ରଭୃତିର ଜୀବାଣୁ କେତେକାଂଶରେ ନଷ୍ଟ ହୁଅନ୍ତି । ଏହାଦ୍ୱାରା ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ମଧ୍ୟ ନଷ୍ଟ ହୁଏ । ସନ୍ଧ୍ୟା ବେଳେ ଝୁଣା ଧୂଆଁ ଦେବା ପ୍ରଥା ହିନ୍ଦୁମାନଙ୍କ ଘରେ ଦେଖାଯାଏ ।

କାର୍‌ବୋଲିକ୍ ଏସିଡ୍ (Corbolic acid)— ଏହା ଅଲକାତରାରୁ ତିଆରି ହୁଏ । ଏହା ଗୋଟିଏ ବିଶିଷ୍ଟ ଗନ୍ଧଯୁକ୍ତ ବାଇଗଣି ରଙ୍ଗର ଗୁଣ୍ଡ । କିଛି ସମୟ ରଖିଦେଲେ ତରଳ ହୋଇ-ଯାଏ । ଘରତଳ, କାନ୍ଥତଳ ପ୍ରଭୃତି ଏହା ଦ୍ୱାରା ପୋଛିଦେଲେ ସେଥିରୁ ଜୀବାଣୁ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାନ୍ତି । କୋଡ଼ିଏଭାଗ ଜଳରେ ଏକଭାଗ କାର୍ବୋଲିକ୍ ଏସିଡ୍ ମିଶାଇ ଘା’ ଧୁଆଯାଏ ଓ କୁଳି କଲେ ପାଟିରୁ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ନଷ୍ଟ ହୋଇ ଜୀବାଣୁଶୂନ୍ୟ ହୋଇଯାଏ ।

କୋଡ଼ିଏଭାଗ ଜଳରେ ଏକଭାଗ କାର୍ବୋଲିକ୍ ଏସିଡ୍ ମିଶାଇ ସେହି ଜଳ ହଇଜା, ଟାଇଫଏଡ୍ ପ୍ରଭୃତି ରୋଗୀର ମଳ-ମୂତ୍ରରେ ପକାଇ ଦେଲେ ତାହା ଜୀବାଣୁଶୂନ୍ୟ ହୋଇଯାଏ । ଏହି

ଜଳରେ ରୋଗୀର ଲୁଗାପଟା ମଧ୍ୟ ଧୋଇବା ଉଚିତ । ଜଳରେ ନ ମିଶାଇ ଏହାକୁ ଖାଲି ହାତରେ ଢାଳିଦେଲେ ହାତ ଖାଇ ଘା' ହୋଇଯାଏ ।

ପାରଦ ଜଳ (Mercury lotion)—୧୦୦୦ ଭାଗ ଜଳରେ ଏକଭାଗ ରସକର୍ପୂର (Mercury perchloride) ମିଶାଇଲେ ଏହି ଜଳ ତିଆରି ହୁଏ । ଏହା ଅତ୍ୟନ୍ତ ବିଷାକ୍ତ । କୌଣସି ରୋଗୀର ସେବା କଲାପରେ ଏହି ଜଳରେ ହାତ ଧୋଇଲେ ଜୀବାଣୁ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାନ୍ତି । ହାତ ଧୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ହାତରୁ ମୁଦି ପ୍ରଭୃତି ଧାତୁ ଦ୍ରବ୍ୟ କାଢ଼ି ପକାଇବାକୁ ହେବ । ନଚେତ୍ ସେଗୁଡ଼ିକ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯିବ । ଏ ଜଳରେ ଜିଙ୍କୁଣୀ ମରିଯାନ୍ତି । ଏହା ଏତେ ବିଷାକ୍ତ ଯେ ମନୁଷ୍ୟ ଖାଇଦେଲେ ମରିଯାଇପାରେ; ତେଣୁ ସହଜରେ ଚିହ୍ନି ପାରିବା ଲାଗି ଏହାକୁ ସାମାନ୍ୟ ନୀଳରଙ୍ଗ କରାଯାଏ ।

ଅଧ ଆଉନ୍ସ ରସକର୍ପୂର, ଏକ ଆଉନ୍ସ ହାଇଡ୍ରୋକ୍ଲୋରିକ୍ ଏସିଡ୍, ଏକଗ୍ରେନ୍ ନୀଳରଙ୍ଗ ତିନି ଗେଲନ୍ ପାଣିରେ ମିଶାଇଲେ ଏହି ଜଳ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଏ । ଏହା ଖୁବ୍ ଶସ୍ତା ଓ ଏଥିରେ ଲୁଗାପଟା ମଧ୍ୟ ପରିଷ୍କାର କରାଯାଇପାରେ ।

ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଦ୍ରବ୍ୟର ବିଶୋଧନ ପ୍ରଣାଳୀ

ରୋଗୀର ଲୁଗାପଟା—ଗରମ ଜଳରେ ଅଧଘଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସିଝାଇ ରଖିବାକୁ ହେବ । ଗରମ ବାଷ୍ପ ପ୍ରୟୋଗର ସୁବିଧା ଥିଲେ ତାହା ମଧ୍ୟ କରାଯିବ । ଲୁଗାପଟା ନଈ ବା ପୋଖରୀରେ ଧୋଇବା ଅନୁଚିତ ।

ରୋଗୀରଗୃହକୁ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଉପାୟରେ ବିଶୁଦ୍ଧ କରାଯାଏ। ସେ ଗୃହକୁ ବିଶୁଦ୍ଧ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ତନ୍ମଧ୍ୟସ୍ଥ ଜିନିଷପତ୍ର ଅଲଗା ଅଲଗା ନେଇ ଆଗେ ବିଶୁଦ୍ଧ କରିବାକୁ ହେବ। ତା ପରେ ଗୃହ ଉପରେ ଦୃଷ୍ଟି ଦେବାକୁ ହେବ। ପ୍ରଥମେ ଗୃହକୁ କୌଣସି ବିଶୋଧକ ଦ୍ରବ୍ୟଦ୍ୱାରା ଧୋଇ ଦେବ ବା କୌଣସି ବିଶୋଧକ ବାଷ୍ପ ଭରିଦେବ କିମ୍ବା ପିଚକାରୀ ଦେବ। ଘର ତଳକୁ ବ୍ଲିଚିଂପାଉଡ଼ର, ଫିନାଇଲ୍, ଚୂନ ବା ପାରଦ ଜଳଦ୍ୱାରା ଧୋଇଦେଇ ଗନ୍ଧକ, ଫରମାଲ୍-ଡିହାଇଡ୍ ବା କ୍ଲୋରିନ୍ ବାଷ୍ପ ଭରିଦେଲେ ବିଶୋଧନ କ୍ରିୟା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ। ପାଞ୍ଚ ଛଅ ଘଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବାଷ୍ପକୁ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ଦିଆଯିବ; ତା ପରେ ଯାଇ ଝରକା କବାଟ ଖୋଲାହେବ।

ଚାଳଘରେ ବାଷ୍ପ ଭରି ଦିଆଯାଏ ନାହିଁ; କାରଣ ତାହା ଚାଳର ଫାଙ୍କବାଟେ ଚାଲିଯିବ ଓ ଘର ଭିତରେ ବେଶୀ ସମୟ କାର୍ଯ୍ୟ କରି ପାରିବ ନାହିଁ। ତେଣୁ ସେ ଘରର କାନ୍ଥଗୁଡ଼ିକରେ ପିଚକାରୀ ଦେଇ କ୍ଲୋରିନ୍ ଓ ଚୂନ ଲିପିଦେବ।

ରୋଗୀର ମଳମୂତ୍ର, ଝାଡ଼ାପଖାନା, ବାନ୍ତି ପ୍ରଭୃତି ଖୁବ୍ ସାବଧାନରେ ବିଶୁଦ୍ଧ କରିବାକୁ ହେବ; କାରଣ ସେଥିରେ ଜୀବାଣୁଗୁଡ଼ିକ ବହୁସଂଖ୍ୟାରେ ଥାନ୍ତି। ସେଥିରେ କାର୍ବୋଲିକ୍ ଏସିଡ୍ ପକାଇଦେବ, ପୋଡ଼ିଦେବ ବା ତହିଁରେ ଗରମ ପାଣି ଢାଳିଦେବ। ଯେଉଁ ଲୁଗାପଟାରେ ଏ ସବୁ ମଇଳା ଲାଗିଥିବ ତାକୁ ସିଝାଇ ଦେବ ବା ଏକାବେଳେକେ ପୋଡ଼ିଦେବ। ମଳମୂତ୍ରକୁ ଖୋଲା ସ୍ଥାନରେ ଫିଙ୍ଗିଦେବା ଉଚିତ ନୁହେଁ।

ପାଇଖାନାକୁ ଫିନାଇଲ୍ ପାଣିରେ ଧୋଇଦେଇ ଚୂନ ଲିପି ଦେବାକୁ ହେବ। ନାଳ ପ୍ରଭୃତିରେ ଚୂନ, ଫିନାଇଲ୍ ବା ବ୍ଲିଚିଂ ପାଉଡ଼ର ପକାଇଲେ ଜୀବାଣୁ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାନ୍ତି।

ରୋଗୀ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବା **ବାସନକୁସନକୁ** ଅଧଘଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗରମ ପାଣିରେ ସିଝାଇବାକୁ ହେବ । ଖଟ, ଟେବୁଲ୍, ଚେୟାର ପ୍ରଭୃତିକୁ ଫୁଟୁଥିବା ଗରମ ପାଣିରେ ଧୋଇଦେଲେ ପ୍ରାୟ ବିଶୁଦ୍ଧ ହୁଏ । ବହି, କୋଠା, ଛତା, ଫୋଟ ପ୍ରଭୃତି ଲାଗି ଫରମାଲ୍-ଡିହାଇଡ୍ ବାଷ୍ପ ଦରକାର । ରୋଗୀର ସେବା କରୁଥିବା ଲୋକ ତାର ହାତକୁ ପ୍ରଥମେ ସାବୁନରେ ସଫା କରି ଲାଇଜଲ୍ ବା ପାରଦ ଜଳରେ ଧୋଇଦେଲେ ଜୀବାଣୁଗୁଡ଼ିକ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାନ୍ତି ।

ବାୟୁଦ୍ୱାରା ସଂକ୍ରାମିତ ରୋଗ ଓ ତାହାର ପ୍ରତିକାର

ବସନ୍ତ (Small pox)—ପୃଥିବୀର ନାନାସ୍ଥାନରେ ବସନ୍ତ ରୋଗ ଦେଖାଯାଏ । ଆମ ଦେଶରେ ପ୍ରତିବର୍ଷ କୌଣସି ନା କୌଣସି ସ୍ଥାନରେ ଏହି ରୋଗଯୋଗୁଁ ଅନେକ ଲୋକ ମରଯାନ୍ତି । ଏହାର ଜୀବାଣୁ ବାୟୁଦ୍ୱାରା ସ୍ଥାନରୁ ସ୍ଥାନାନ୍ତରକୁ ଯାଏ । ଏ ଜୀବାଣୁଗୁଡ଼ିକ ଏତେ କ୍ଷୁଦ୍ର ଯେ ଏପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କେହି ତାକୁ ଅଣୁବୀକ୍ଷଣ ଯନ୍ତ୍ର ସାହାଯ୍ୟରେ ମଧ୍ୟ ଦେଖିପାରି ନାହାନ୍ତି ।

ଲକ୍ଷଣ—ରୋଗୀକୁ ତିନିଦିନ ଜର ହେଲାପରେ ଦେହଯାକ ଲାଲ୍ ଲାଲ୍ ହୋଇ ବସନ୍ତ ଉଠେ । ତା ପରେ ସେଗୁଡ଼ିକ ବଡ଼ହୋଇ ସେଥିରେ ପୂଜ ହୁଏ । ଏଗାର ବାରଦିନ ପରେ ବସନ୍ତଗୁଡ଼ିକ ଫାଟିଯାଏ ଓ ଆଉ ତିନି ଚାରିଦିନ ପରେ ଶୁଖିଯାଇ ବକଲା ଝଡ଼ିପଡ଼େ । ଆଖି, ନାକ, ଏପରିକି ପାଟି ଭିତରେ ମଧ୍ୟ ବସନ୍ତ ହୁଏ ଏବଂ ତଦ୍ଦ୍ୱାରା ମନୁଷ୍ୟର ରୂପ ବିକୃତ ହୋଇଯାଏ । କେତେକ ଅନ୍ଧ ବା ବଧିର ହୋଇଯାନ୍ତି ।

ରୋଗ କପରି ବ୍ୟାପେ—ରୋଗ ଆରମ୍ଭରୁ ଛଅ ସପ୍ତାହ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହା ଅତ୍ୟନ୍ତ ସଂକ୍ରାମକ; ତେଣୁ ଏ ସମୟରେ ରୋଗୀ ସହିତ ବସାଉଠା କଲେ ବା ରୋଗୀର ଲୁଗାପଟା, ବିଛଣାପତ୍ର ବ୍ୟବହାର କଲେ, ସୁସ୍ଥଲୋକ ମଧ୍ୟ ରୋଗାକ୍ରାନ୍ତ ହୁଏ । ବସନ୍ତଗୁଡ଼ିକ ଶୁଖିଗଲା-ପରେ ତାର ଖୋଲପା ଝଡ଼ି ବାୟୁରେ ନାନାସ୍ଥାନକୁ ଉଡ଼ିଯାଏ । ସେ ବାୟୁର ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସିଲେ ରୋଗ ହୁଏ ।

ପ୍ରତିଷେଧ—(୧) ରୋଗୀକୁ ଘରଠାରୁ ଦୂରରେ ରଖିବା ଉଚିତ । ଘରଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରତ୍ୟହ ଗନ୍ଧକ ବା ଝୁଣା ଧୂଆଁ ଦ୍ୱାରା ବିଶୁଦ୍ଧ କରିବ ।

(୨) ରୋଗୀ ସହିତ ଅନ୍ୟ କେହି ବସାଉଠା କରିବେ ନାହିଁ । ଶୁଶ୍ରୂଷାକାରୀମାନେ ଆଗରୁ ଟୀକା ନେଇଥିବେ । ସାରା ଦେହକୁ ଘୋଡ଼ାଇ ଢିଲାଢାଲା ଜାମା ପିନ୍ଧିଥିବେ । ସେବା ସାରି ଲୁଗାପଟା ବଦଳାଇ ଦେବେ ଓ ମୁହଁହାତ ପରିଷ୍କାର ରୂପେ ଧୋଇଦେବେ ।

(୩) ରୋଗୀ ଭଲ ହେଲା ପରେ ମଧ୍ୟ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ତାକୁ ବାହାରକୁ ଛାଡ଼ିବ ନାହିଁ । ଯେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦେହରୁ ସମସ୍ତ ବକଲା ଛାଡ଼ି ନ ଯାଇଛି, ସେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେ କାହା ସହିତ କାରବାର କରିବ ନାହିଁ । ବକଲା ଛାଡ଼ିଗଲା ପରେ ସାବୁନ ଲଗାଇ ଭଲକରି ଗାଧୋଇ ପରିଷ୍କାର ଲୁଗାପଟା ପିନ୍ଧିବ ।

(୪) ଏ ରୋଗରେ ମରିଯାଇଥିବା ଶବକୁ ନେଇ ଅତିଶୀଘ୍ର ପୋଡ଼ି ଦେବାକୁ ହେବ । କେବେହେଁ ଫିଙ୍ଗି ଦେବ ନାହିଁ ।

(୫) ଟୀକା—ଖ୍ରୀ: ଅ: ୧୭୯୮ ରେ ଜେନାର ନାମକ ଜଣେ ସାହେବ ବସନ୍ତ ପ୍ରତିଷେଧକ ଟୀକା ଆବିଷ୍କାର କରିଥିଲେ । ଗୋବସନ୍ତର ଲସା (Lymph) ସଂଗ୍ରହ କରି ମନୁଷ୍ୟର ହାତରେ

ସାମାନ୍ୟ ଚିରଦେଇ ଏହାକୁ ଲଗାଇ ଦିଆଯାଏ । ଶରୀରର ସର୍ବତ୍ର ବସନ୍ତ ହେବା ପରିବର୍ତ୍ତେ କେବଳ ସେହି ସ୍ଥାନରେହିଁ ବସନ୍ତ ହୁଏ ଓ ସାତବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହାର ଗୁଣ ରହେ; ତେଣୁ ପ୍ରତି ଛ' ବର୍ଷରେ ଥରେ ଲେଖାଏଁ ଟୀକା ନେବା ଉଚିତ । କିନ୍ତୁ ଯେତେବେଳେ ଗ୍ରାମଅଞ୍ଚଳେ ଏ ରୋଗ ବ୍ୟାପିଥିବ, ସେ ସମୟରେ ଥରେ ଟୀକା ନେଲେ ରୋଗ ଆକ୍ରମଣର ଆଉ କୌଣସି ସମ୍ଭାବନା ରହେ ନାହିଁ । ଜ୍ୱର, କାଶ୍ଚ କୁଣ୍ଡିଆ, ଚର୍ମ ରୋଗ ବା ପେଟ ଗୋଳମାଳ ହୋଇ-ଥିବା ବେଳେ ଟୀକା ନେବ ନାହିଁ । ଶିଶୁକୁ ଚାରି ଛ'ମାସ ଭିତରେ ଟୀକା ଦେଇଦେବ ।

ଅଶିକ୍ଷିତ ଲୋକେ ଟୀକା ନେବାକୁ ବା ତାଙ୍କର ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଟୀକା ଦେବାକୁ ଭୟ କରନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ସେମାନେ ବୁଝନ୍ତି ନାହିଁ ଯେ ଟୀକାହିଁ ଏଡ଼େବଡ଼ ରୋଗର ପ୍ରଧାନ ଶତ୍ରୁ । ସେମାନଙ୍କୁ ଏ ବିଷୟରେ ବୁଝାଇ ଦେବା ଉଚିତ ।

ଟୀକା କିପରି ତିଆରି କରାଯାଏ—ଗୋଟିଏ ସୁସ୍ଥ ସବଳ ବାଛୁରିର ପେଟକୁ ଖିଅର କରି ପରିଷ୍କାରରୂପେ ଧୋଇ ଦିଆଯାଏ । ତା'ପରେ ଖଣ୍ଡେ ଛୁରିରେ ଚିକ୍କଏ କାଟିଦେଇ ଗୋବୀଜ ଟୀକା ଲଗାଇ ଦିଆଯାଏ । ପାଞ୍ଚ ଛଅଦିନ ପରେ ସେହି ସ୍ଥାନକୁ ଧୋଇ-ଦେଇ ସେଠାରେ ହୋଇଥିବା ବସନ୍ତଗୁଣ୍ଡିକରୁ,ପୂଜ, ବକଲା କୋରି ନିଆଯାଏ । ସେଥିରେ ଗ୍ଲିସେରିନ୍ ଓ ଜଳ ଦିଆହୋଇ ଫେଣ୍ଟାଯାଏ ଏବଂ ପରେ ଛୋଟ ଛୋଟ ନଳୀରେ ଭରି ରଖାଯାଏ ।

ହାଡ଼ଫୁଟି ବା ପାଣିବସନ୍ତ (Chicken pox)—ଏହା ବସନ୍ତ ପରି ନାନାସ୍ଥାନରେ ବ୍ୟାପିଯାଏ; କିନ୍ତୁ ତା ପରି ମାରାତ୍ମକ ନୁହେଁ । ଟୀକାଦ୍ୱାରା ଏ ରୋଗକୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରାଯାଇ ପାରେନାହିଁ ।

ଥରେ ହାଡ଼ଫୁଟି ହେଲେ ଆଉଥରେ ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ । ଏଥିରେ ସାମାନ୍ୟ ଜ୍ୱର ହୁଏ ଓ ସେହି ଦିନହିଁ ଘା'ଗୁଡ଼ିକ ବାହାରି ପଡ଼େ ଏବଂ ବିଶେଷ କଷ୍ଟ ହୁଏନାହିଁ ।

ପ୍ରତିଷେଧ—ବସନ୍ତର ପ୍ରତିଷେଧ ନିୟମଗୁଡ଼ିକ ଏଥିରେ ମାନିବାକୁ ହେବ ।

ମିଳିମିଳା (Measles)—ଏହା ବସନ୍ତ ଶ୍ରେଣୀର ଅନ୍ତର୍ଗତ; କିନ୍ତୁ ତା ପରି ଏତେ ସାଂଘାତିକ ନୁହେଁ । ଏହା ଅତିଶୀଘ୍ର ଗ୍ରାମରେ ବ୍ୟାପିଯାଏ । ଯେ କୌଣସି ଋତୁରେ ଓ ଯେ କୌଣସି ସ୍ଥାନରେ ଏହା ଦେଖାଯାଏ । ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଏ ରୋଗ ବେଶୀ ହୁଏ ।

ଲକ୍ଷଣ—ଜ୍ୱର ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ କାଶ ସର୍ଦ୍ଦି ହୁଏ । ମୁହଁ ଆଖି ଲାଲ ପଡ଼ିଯାଏ । ତା ପରେ ମୁହଁରେ ବିବିରିବି ହୋଇ ଉଠେ ଓ କ୍ରମେ ଦେହର ସବୁଅଙ୍ଗକୁ ବ୍ୟାପିଯାଏ । ଏଥିରେ ପୂଜପାଣି ହୁଏ ନାହିଁ କିମ୍ବା ଘା'ଗୁଡ଼ିକ ବଡ଼ ହୁଏନାହିଁ । ଗୋଟିଏ ଘରର ଜଣେ ପିଲାକୁ ମିଳିମିଳା ହେଲେ ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ହୋଇଥାଏ ।

ରୋଗୀ ସହିତ ବସାଉଠା କଲେ ବା ତାହାର ଲୁଗାପଟା କାରବାର କଲେ ଏ ରୋଗ ଧରେ । ବାୟୁଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ଏ ରୋଗ ସ୍ଥାନାନ୍ତରକୁ ଉଡ଼ିଯାଏ ।

ପ୍ରତିଷେଧ—ରୋଗୀକୁ ୧୮ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅଲଗା ରଖିବ । ତାହାର ଲୁଗାପଟା ବିଶୁଦ୍ଧ କରିବ । ଏ ରୋଗର ଟୀକା ନାହିଁ ।

ଡିପ୍‌ଥିରିୟା (Diptheria)—ଏହା ଗୋଟିଏ ଭୟାନକ ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ । ୨ ବର୍ଷରୁ ୧୫ ବର୍ଷ ଭିତରେ ଅଧିକ ହୁଏ । ଏ ରୋଗରେ ଗଳା ଭିତରେ ମାଟିଆ ରଙ୍ଗର ଗୋଟିଏ ପରଦା ମାଡ଼ି-ଯାଏ । ତଣ୍ଟି ଫାଙ୍କ ବନ୍ଦ ହୋଇଯିବାରୁ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାରେ କଷ୍ଟ ହୁଏ

ଏବଂ ମୃତ୍ୟୁ ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । ୧୦୩।୧୦୪ ଡିଗ୍ରୀ ଜର ହୁଏ ଓ ରୋଗୀର ଶରୀର ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଏ ।

ଏକପ୍ରକାର ଜୀବାଣୁଦ୍ୱାରା ଏ ରୋଗ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । ଜୀବାଣୁଗୁଡ଼ିକ ବାୟୁ ଏବଂ ସଂସର୍ଗଦ୍ୱାରା ଶରୀର ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରବେଶ କରନ୍ତି । ଗୋଟିଏ ଶିଶୁକୁ ରୋଗ ହେଲେ ତା ସଂସର୍ଗରେ ଆସୁଥିବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ରୋଗ ହୁଏ ।

ପ୍ରତିଷେଧ—ରୋଗୀକୁ ଅଲଗା କରିଦେବ ଓ ତାହାର ଲୁଗାପଟାକୁ ଶୁଦ୍ଧ କରିଦେବ । ତାହା ସଂସର୍ଗରେ ଆସୁଥିବା ଲୋକମାନେ ଖୁବ୍ ସାବଧାନ ରହିବେ ଏବଂ ପ୍ରତିଷେଧକ ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ୍ ନେବେ ।

ଯକ୍ଷ୍ମା (Tuberculosis)—ପୃଥିବୀର ସର୍ବତ୍ର ଏ ରୋଗ ଦେଖାଯାଏ । ସହର ଓ କଳକାରଖାନାର ସଂଖ୍ୟା ବୃଦ୍ଧି ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଏ ରୋଗର ମଧ୍ୟ କ୍ରମବୃଦ୍ଧି ହେଉଅଛି । ଏପରି କି ଆଧୁନିକ ସଭ୍ୟଜଗତର ଲୋକସଂଖ୍ୟାର ପ୍ରାୟ ଶତକଡ଼ା ୮୦ ଭାଗ ଏ ରୋଗରେ ଅଳ୍ପ ବହୁତ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେଉଅଛନ୍ତି । ଉଭୟ ମନୁଷ୍ୟ ଓ ଗୃହପାଳିତ ପଶୁ ଏ ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୁଅନ୍ତି । କେବଳ ଛେଳିମାନେ ଏ ରୋଗରୁ ନିସ୍ତାର ପାଉଥାନ୍ତି । ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ସ୍ତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ଏହା ବେଶୀ ହୁଏ । ମଫସଲ୍ ଅପେକ୍ଷା ସହରରେ ବେଶୀ ଦେଖାଯାଏ ।

କାରଣ—ଯକ୍ଷ୍ମା ରୋଗର ଜୀବାଣୁଦ୍ୱାରା ଏ ରୋଗ ହୁଏ । ଜୀବାଣୁଗୁଡ଼ିକ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍, ଖାଦ୍ୟନଳୀ, ଅସ୍ଥି, ଚର୍ମ ଓ ଗଣ୍ଠିରେ ପହଞ୍ଚି ରୋଗ କରାନ୍ତି । ବାଲ୍ୟାବସ୍ଥାରେ ଜଣେ ଲୋକ ଦେହରେ ଜୀବାଣୁ ପ୍ରବେଶ କଲେ ମଧ୍ୟ ସମସ୍ତ ସମୟରେ ତାର କୌଣସି

ଅନିଷ୍ଟ କରନ୍ତି ନାହିଁ ଏବଂ ସେହିପରି ଅନେକ ବର୍ଷଯାଏ ତା ଦେହରେ ରହିଥାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଅବସ୍ଥାର ପ୍ରତିକୂଳରେ ଲୋକଟି ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଗଲେ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ରୋଗ ଆକ୍ରମଣ କରେ । ପ୍ରଚୁର ସୂର୍ଯ୍ୟ କିରଣ, ବିଶୁଦ୍ଧ ବାୟୁ ଓ ଉପଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟର ଅଭାବରେ ଲୋକମାନଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଖରାପ ହୋଇଯାଏ । ତେଣୁ ସହଜରେ ଯକ୍ଷ୍ମା ରୋଗ ଆକ୍ରମଣ କରେ । କଳକାରଖାନାରେ ଯେଉଁମାନେ କାମ କରନ୍ତି ସେମାନଙ୍କର ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ଖରାପ ହୋଇ-ଥାଏ ଏବଂ ଜୀବାଣୁଗୁଡ଼ିକ ସହଜରେ କ୍ଷତ କରି ପାରନ୍ତି । ବାଲ୍ୟବିବାହ ଓ ପରଦାପ୍ରଥା ମଧ୍ୟ ରୋଗ ହେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଲୋକମାନଙ୍କର ଅଜ୍ଞତା ଯୋଗୁଁ ସେମାନେ ଗୃହଅଡ଼େ ଛେପ ଖଙ୍କାର ପକାନ୍ତି । ସେଗୁଡ଼ିକ ଶୁଖିଗଲେ ତହିଁରେ ଥିବା ଜୀବାଣୁଗୁଡ଼ିକ ଧୂଳି ସହିତ ଗୃହଅଡ଼େ ବୁଲନ୍ତି ଓ ନିଶ୍ୱାସ ବାଟେ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌କୁ ଯାଇ ପ୍ରଦାହ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତି ।

ଲକ୍ଷଣ— ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଅଂଶରେ ବିଭିନ୍ନ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ । ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ରେ ଯେଉଁ ଯକ୍ଷ୍ମା ହୁଏ ତାକୁ କ୍ଷୟକାଶ ବା ରାଜଯକ୍ଷ୍ମା (Phthisis) କହନ୍ତି । ଏଥିରେ ପ୍ରଥମେ ଖୁଁ ଖୁଁ କାଶ ହୁଏ, ସନ୍ଧ୍ୟାବେଳକୁ ସାମାନ୍ୟ ଜ୍ୱର ହୁଏ ଓ ରାତିରେ ଝାଳ ଦେଇ ଜ୍ୱର ଓହ୍ଲାଇ ଯାଏ । ଓଜନ କମିଯାଏ, ଦେହ ବିବର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଯାଏ । କ୍ରମେ କାଶରେ କଫ ଓ ରକ୍ତ ପଡ଼େ । ଏଥିସଙ୍ଗେ ଅସଂଖ୍ୟ ଜୀବାଣୁ ବାହାରି ଆସନ୍ତି । ରୋଗୀ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇ ମୃତ୍ୟୁ ମୁଖରେ ପଡ଼େ ।

ଅନ୍ତ୍ରନଳୀ, ଗ୍ରନ୍ଥି, ଅସ୍ଥି ଓ ଗଣ୍ଠି ପ୍ରଭୃତି ସ୍ଥାନରେ ଜୀବାଣୁ ପ୍ରବେଶ କରି ପ୍ରଦାହ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତି । ପରେ ସେଠାରେ ଘା ହୁଏ

ଓ ତାହା ସହଜରେ ଶୁଖେ ନାହିଁ । ରୋଗୀ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇ କ୍ଷୀଣ ହୁଏ । ସବୁ ଅବସ୍ଥାରେ ଏ ରୋଗ ଭୟଙ୍କର ଯନ୍ତ୍ରଣା କରେ ।

ରୋଗ କିପରି ବ୍ୟାପେ—(୧) ବାୟୁଦ୍ୱାରା ରୋଗୀର ଛେପ ଖଙ୍କାର, କଫ ଓ ଝାଡ଼ାରେ ଅସଂଖ୍ୟ ଜୀବାଣୁ ବାହାର ଅସନ୍ତି । ଏଗୁଡ଼ିକ ଖରାରେ ଶୁଖିଯାଇ ଧୂଳିରେ ଚାରିଆଡ଼କୁ ଚାଲିଯାନ୍ତି ଏବଂ ନିଃଶ୍ୱାସ ବାଟେ ମନୁଷ୍ୟର ଦେହ ଭିତରକୁ ଯାଇ ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରନ୍ତି । ରୋଗୀ ସହିତ କଥାବାର୍ତ୍ତା ବେଳେ ତାହାର ମୁହଁରୁ ଜୀବାଣୁଗୁଡ଼ିକ ବାୟୁରେ ଉଡ଼ି ଆସି ସୁସ୍ଥ ଲୋକ ଦେହରେ ପ୍ରବେଶ କରନ୍ତି ।

(୨) ଖାଦ୍ୟଦ୍ୱାରା—ରୋଗାକ୍ରାନ୍ତ ମା' ବା ଗାଈର ଦୁଧ ପିଇଲେ ଏ ରୋଗ ହୁଏ । ରୋଗୀର ଦୂଷିତ ବାସନରେ ଭୋଜନ କଲେ ବା ରୋଗାକ୍ରାନ୍ତ ପଶୁର ମାଂସ ଭକ୍ଷଣରେ ମଧ୍ୟ ଏ ରୋଗ ହୋଇଥାଏ । ମାଛିମାନେ ରୋଗୀର କଫରେ ବସି ସୁସ୍ଥ ଲୋକ ଖାଦ୍ୟରେ ଜୀବାଣୁ ଛାଡ଼ି ଦଅନ୍ତି ।

ନିଉମୋନିଆ, ସର୍ଦ୍ଦିଜ୍ୱର, ଟନ୍‌ସିଲ ବୃଦ୍ଧି, ମେଲେରିଆ ପ୍ରଭୃତିରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଥିବା ଲୋକଙ୍କୁ ଯକ୍ଷ୍ମା ସହଜରେ ଧରି ପକାଏ ।

ପ୍ରତିଷେଧ—ସାଧାରଣଙ୍କ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ—

(୧) ବିଶୁଦ୍ଧ ବାୟୁ ଓ ପ୍ରଚୁର ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ ଯକ୍ଷ୍ମାର ଶତ୍ରୁ । ତେଣୁ ଘର ତିଆରି କଲାବେଳେ ଏ ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦେବାକୁ ହେବ । ଘରଗୁଡ଼ିକ ଲଗି ଲଗି ତିଆରି କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଜନଗହଳି ଅଞ୍ଚଳର ମଧ୍ୟେ ମଧ୍ୟେ ଖୋଲା ପଡ଼ିଆ, ପାର୍କ ପ୍ରଭୃତି ରହିବା ଉଚିତ । ଶୋଇବା ଘରେ ସାମନାସାମନି ଝରକା ରଖିବାକୁ ହେବ ଓ

ସେଗୁଡ଼ିକ ସର୍ବଦା ଖୋଲା ରହିଲେ ଆଲୋକ ଏବଂ ବାୟୁ ଚଳାଚଳରେ ସୁବିଧା ହୁଏ । (୨) ଉପଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଅର୍ଥାତ୍ ବିଶୁଦ୍ଧ ଦୁଗ୍ଧ, ଗଜାମୁଗ, କଅଁଳଫଳ ପ୍ରଭୃତି ପ୍ରତ୍ୟହ ଖାଇବା ଉଚିତ । (୩) ପ୍ରଥମାବସ୍ଥାରେ ଏ ରୋଗକୁ ଚିହ୍ନିବା କଷ୍ଟକର, ତେଣୁ ସମସ୍ତେ ସାବଧାନ ରହି ଯେଉଁଠି ସେଠି ଛେପ ଖଙ୍କାର ପକାଇବେ ନାହିଁ । ଗୋଟିଏ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସ୍ଥାନରେ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ପକାଇ ପ୍ରତ୍ୟହ ସେ ସ୍ଥାନକୁ ବିଶୋଧନ କରିବାକୁ ହେବ । (୪) ମାଛି ପ୍ରତି ବିଶେଷ ଦୃଷ୍ଟି ଦେବ ଯେପରି ଖାଦ୍ୟ ଦ୍ରବ୍ୟରେ ନ ବସେ । (୫) ଯକ୍ଷ୍ମାର କାରଣ, ବ୍ୟାପିବାର ଉପାୟ ଓ ପ୍ରତିଷେଧର ବ୍ୟବସ୍ଥା ବିଷୟରେ ସମସ୍ତେ କିଛି କିଛି ଜାଣିବେ । (୬) ଦୁର୍ବଳ ଓ ରୋଗା ଗାଈର ଦୁଧ ପିଇବ ନାହିଁ ।

ରୋଗୀର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ—

(୭) ରୋଗ ଜଣା ପଡ଼ିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ରୋଗୀ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ-ମାନଙ୍କଠାରୁ ଅଲଗା ରହିବ । (୮) କାର୍ବୋଲିକ୍ ଏସିଡ୍ ମିଶା ଜଳ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଗୋଟିଏ ପିକଦାନୀରେ (Spittoon) ତାହାର କଫ ପ୍ରଭୃତି ପକାଇ ତାହା ପ୍ରତ୍ୟହ ଦୁଇଥର ପରିଷ୍କାର କରିବାକୁ ହେବ । ଖଙ୍କାର କଫକୁ ପୋଡ଼ିଦେଲେ ଜୀବାଣୁଗୁଡ଼ିକ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାନ୍ତି । (୯) ରୋଗୀ ଅନ୍ୟ ଲୋକ ସହିତ ବସାଉଠା କରିବ ନାହିଁ କିମ୍ବା କଥାବାର୍ତ୍ତା କଲାବେଳେ ମୁହଁରେ ରୁମାଲ ବା ଲଗାଦେବ । ରୋଗୀ ଅନ୍ୟ କାହାରିକୁ ଚୁମା (Kiss) ଦେବନାହିଁ । (୧୦) ଯକ୍ଷ୍ମାରୋଗୀ ମାତା ତାହାର ସନ୍ତାନକୁ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଇବ ନାହିଁ । (୧୧) ରୋଗୀର ବାସନକୁସନ, ବିଛଣାପତ୍ର ପ୍ରତି ବିଶେଷ ଦୃଷ୍ଟି ଦେବା ଉଚିତ । (୧୨) ରୋଗୀ ନିଜ ଖଙ୍କାର ବା କଫକୁ ଗିଳିବ

ନାହିଁ; କାରଣ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ଯକ୍ଷ୍ମାରୁ (Phthisis) ଅନ୍ତ୍ରନାଳୀର ଯକ୍ଷ୍ମା ହୋଇପାରେ । (୧୩) ରୋଗୀର ଗୃହ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରଚୁର ସୂର୍ଯ୍ୟ-କିରଣ ଓ ବିଶୁଦ୍ଧ ବାୟୁ ପ୍ରବେଶ କରିବା ଏକାନ୍ତ ଦରକାର । ଘରଟିକୁ ପ୍ରତ୍ୟହ ଫାଇଦ ଜଳରେ ପୋଛି ଦେବାକୁ ହେବ । (୧୪) ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସା ଓ ଖାଦ୍ୟ ବିଷୟରେ ଅଟେ ତ୍ରୁଟି କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ ।

ଶିକ୍ଷା ବା ସାଧାରଣ ସହାନୁଭୂତି ଅଭାବରୁ ରୋଗୀମାନେ ନିଜ ଘର ବା ଗ୍ରାମ ଛାଡ଼ି ଅଲଗା ରହନ୍ତି ନାହିଁ; ତେଣୁ ସେମାନେ ନିଜର ଜୀବନ ନଷ୍ଟ କରିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଜନସାଧାରଣଙ୍କର ଏପରି କି ନିଜ ଆତ୍ମୀୟମାନଙ୍କର ଯଥେଷ୍ଟ କ୍ଷତି କରନ୍ତି । ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଦେଶରେ ଏ ପ୍ରତି କଡ଼ା ନଜର ଦିଆ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ବାଧ୍ୟ କରି ନିଜର ଲୋକମାନଙ୍କଠାରୁ ଅଲଗା କରି ଦିଆଯାଏ । ଆମେରିକା ଇଂଲଣ୍ଡ ପ୍ରଭୃତି ଦେଶରେ ଯକ୍ଷ୍ମାରୋଗର କ୍ରମେ କ୍ଷୟ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଭାରତରେ ଏ ରୋଗର କ୍ରମବୃଦ୍ଧି ଘଟୁଅଛି । ଆଜିକାଲି ଭାରତର ନାନାସ୍ଥାନରେ, ଯଥା—ସିମଲା ନିକଟସ୍ଥ ଧରମପୁର, ନୈନିତାଲ ନିକଟସ୍ଥ ଭୋୱାଲି, ଦକ୍ଷିଣ ଭାରତର ଆରୋଗ୍ୟଭରମ, ମହୀଶୁର ଓ ରାଜପୁତାନା ପ୍ରଭୃତିରେ ଯକ୍ଷ୍ମାରୋଗର ଚିକିତ୍ସାଳୟ (Sanatorium) ସ୍ଥାପିତ ହୋଇ ରୋଗୀମାନଙ୍କୁ ଅନେକ ସାହାଯ୍ୟ କରୁଅଛି । ଏ ଗୁଡ଼ିକ ଜନବସତିଠାରୁ ବହୁ ଦୂରରେ ଅବସ୍ଥିତ । ବିଶୁଦ୍ଧ ବାୟୁ ଏବଂ ପ୍ରଚୁର ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ ପ୍ରବେଶ କରିବାର ଯଥେଷ୍ଟ ବ୍ୟବସ୍ଥା ରହିଅଛି । କ୍ରମେ ଏସବୁ ପ୍ରତି ଆଦର ବଢ଼ିଲେ ଦେଶର ଯଥେଷ୍ଟ ମଙ୍ଗଳ ହେବ ।

ହୁପିଂ କାଶ (Whooping Cough)— ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ କେବଳ ଏ ରୋଗ ହୁଏ, ସାମାନ୍ୟ ଜ୍ୱର ହୁଏ ଏବଂ ବହୁତ ସମୟ

ଧରି ଲମ୍ବା କାଶ ହୁଏ, ଏପରି କି ଶିଶୁ ଅଶକ୍ତନଶ୍ୱାସୀ ହୋଇଯାଏ । କ୍ରମେ ଶିଶୁ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ଅନେକ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସୁସ୍ଥ ସବଳ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ । ରୋଗୀର କଫରେ ଜୀବାଣୁ ଥାନ୍ତି ଏବଂ କାଶିଲା ବେଳେ ବାହାରକୁ ଆସି ବାୟୁରେ ଉଡ଼ି ବୁଲନ୍ତି । ରୋଗୀକୁ ଅଲଗା ରଖିବାକୁ ହେବ, କଫ, ଶ୍ଳେଷ୍ମକୁ ବିଶୋଧନ କରିଦେବ । ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସାରେ ଅବହେଳା କରିବ ନାହିଁ ।

କର୍ଣ୍ଣମୂଳ ପ୍ରଦାହ (ଗାଲୁଆ Mumps)— ଶୀତଦିନେ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଏ ରୋଗ ହୁଏ, ସାମାନ୍ୟ ଜ୍ୱର ହୋଇ ଲାଳଗ୍ରନ୍ଥିଗୁଡ଼ିକ ଫୁଲିଯାଏ । ରୋଗୀ କିଛି ଗିଳିପାରେ ନାହିଁ । ରୋଗର ଆରମ୍ଭରୁ ଏହା ଅତି ସଂକ୍ରାମକ । ରୋଗୀକୁ ଅଲଗା ରଖି ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସା କରିବାକୁ ହେବ ।

ସର୍ଦ୍ଦିଜ୍ୱର (Influenza)— ପୃଥିବୀର ସବୁଆଡ଼େ ଏ ରୋଗ ଦୃଷ୍ଟିଗୋଚର ହୁଏ । ୧୯୧୮ ମସିହାରେ ଏ ରୋଗର ପ୍ରାଦୁର୍ଭାବ ଅତି ଭୟଙ୍କର ହୋଇ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦେଶରେ ପ୍ରାୟ ବ୍ୟାପି ଯାଇଥିଲା । ରୋଗ ଜୀବାଣୁଗୁଡ଼ିକ ବାୟୁରେ ଉଡ଼ୁଥାନ୍ତି ଏବଂ ନିଶ୍ୱାସ ବାଟେ ପ୍ରବେଶ କରି ରୋଗ ଜନ୍ମାନ୍ତି । ତାହାଛଡ଼ା ଦୂଷିତ ବାୟୁ ସେବନ କଲେ, ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ସ୍ଥାନରେ ବାସ କଲେ ଏ ରୋଗ ସହଜରେ ଆକ୍ରମଣ କରେ ।

ରୋଗୀର ଲୁଗାପଟା, ରୁମାଲ, ତକିଆ ପ୍ରଭୃତିରେ ଜୀବାଣୁ ଥାନ୍ତି ଓ ବାୟୁରେ ମଧ୍ୟ ଉଡ଼ୁଥାନ୍ତି । ଏ ସବୁର ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସିଲେ ରୋଗ ସହଜରେ ଧରେ ।

ଲକ୍ଷଣ—ସାମାନ୍ୟ ଜ୍ୱର ହୁଏ, ସର୍ଦ୍ଦି ହୁଏ, ଦେହ ହାତ ଭଙ୍ଗାମୋଡ଼ି ହୁଏ । ଗଣ୍ଠିଗୁଡ଼ିକ ବିନ୍ଧେ । ଦେହ ଦୁର୍ବଳ ଲାଗେ । ଖାଇବାକୁ ଇଚ୍ଛା ହୁଏ ନାହିଁ ବା ଖାଦ୍ୟ ହଜମ ହୁଏ ନାହିଁ ।

ପ୍ରତିଷେଧ—ରୋଗୀକୁ ଅଲଗା ରଖିବ । ତାହାର କୌଣସି ଜିନଷ ବ୍ୟବହାର କରିବ ନାହିଁ । ଛେପ, ଖଙ୍କାର, ସର୍ଦ୍ଦିକୁ ଗୋଟିଏ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସ୍ଥାନରେ ପକାଇ ତାକୁ ବିଶୋଧନ କରିଦେବ । ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ଖାଦ୍ୟ, ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା, ବିଶୁଦ୍ଧ ବାୟୁ ଏ ରୋଗକୁ ଦୂରରେ ରଖେ । ରାସ୍ତାର ଧୂଳି ବଡ଼ କ୍ଷତିକାରକ । ତେଣୁ ତାହା ପ୍ରତି ସାବଧାନ ହେବାକୁ ହେବ । ଗୃହଅଙ୍ଗୁ ବୁଲିଗୁଲି ଆସି ଗରମ ପାଣିରେ ଫିଟିକିରି ବା ପଟାସ ପରମାଙ୍ଗାନେଟ୍ ପକାଇ କୁଲି କଲେ ରୋଗ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ନ ଥାଏ ।

ସ୍ନାୟୁ ଜ୍ୱର (Cerebrospinal Fever)—ଏକପ୍ରକାର ଜୀବାଣୁଦ୍ୱାରା ଏ ମାରାତ୍ମକ ରୋଗଟି ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । ଜୀବାଣୁଗୁଡ଼ିକ ବାୟୁଦ୍ୱାରା ରୋଗୀଠାରୁ ସୁସ୍ଥ ଲୋକ ଦେହକୁ ଯା'ନ୍ତି । ଏଥିରେ ବହୁତ ଜ୍ୱର ହୁଏ । ଭୀଷଣ ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା ହୁଏ, ବାନ୍ତି ହୁଏ, ବେକ ଭାଙ୍ଗି ହୁଏନାହିଁ ଓ ସମସ୍ତ ଶରୀର ହଲଚଲ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ ।

ଜୀବାଣୁଗୁଡ଼ିକ ସ୍ନାୟୁମଣ୍ଡଳରେ ପ୍ରବେଶ କରି ମସ୍ତିଷ୍କର ପରଦାଗୁଡ଼ିକ ଓ ମେରୁମଜ୍ଜାର ପ୍ରଦାହ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତି । ରୋଗ କ୍ରମେ ଭୟଙ୍କର ହୋଇ ରୋଗୀର ଜୀବନ ନଷ୍ଟ କରେ ।

ପ୍ରତିଷେଧ—ରୋଗୀକୁ ଅଲଗା ରଖିବ । ବିଶୁଦ୍ଧ ବାୟୁ ଓ ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବାକୁ ହେବ ।

ଜଳ ଓ ଖାଦ୍ୟଦ୍ୱାରା ସଂକ୍ରାମିବା ରୋଗ

ଆନ୍ତ୍ରିକ ଜ୍ୱର (Typhoid Fever— Enteric Fever)—ଏ ରୋଗରେ ସାଧାରଣତଃ ତିନି ସପ୍ତାହ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଜ୍ୱର ହୁଏ; ଆଦୌ ଛାଡ଼ି ଯାଏନାହିଁ; ପେଟ ଦରଜ ହୁଏ,

କୋଷ୍ଠକାଠିଣ୍ୟ ହୁଏ । ଅନ୍ତ୍ରନାଡ଼ିରେ ଘା ହୋଇଯାଏ । ଯୁବାବସ୍ଥାରେ ଏ ରୋଗ ବେଶୀ ଆକ୍ରମଣ କରେ । ଏହି ରୋଗର ଜୀବାଣୁକୁ Bacillus Typhosus କୁହାଯାଏ ।

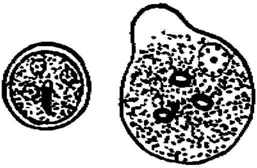
ମାଛି, ଦୂଷିତ ଖାଦ୍ୟ, ଜଳ, ଦୁଧଦ୍ୱାରା ଏ ରୋଗ ବ୍ୟାପେ । ରୋଗୀର ଶୁଶ୍ରୂଷାକାରୀମାନେ ନିଜର ଅସାବଧାନତା ହେତୁ ରୋଗାକ୍ରାନ୍ତ ହୁଅନ୍ତି ।

ପ୍ରତିଷେଧ—ଜୀବାଣୁଗୁଡ଼ିକ ରୋଗୀର ଝାଡ଼ା, ପରିସ୍ରା, କଫ ଏପରି କି ଝାଳରେ ମଧ୍ୟ ଥାନ୍ତି; ତେଣୁ ଏସବୁ ପ୍ରତି ବିଶେଷ ଦୃଷ୍ଟି ଦେବାକୁ ହେବ । ମାଛି ପ୍ରତି ବିଶେଷ ସାବଧାନ ରହିବ । ପରିଷ୍କାର ଖାଦ୍ୟ ଓ ଜଳ ସେବନ କରିବ ।

କଲେରା ପରି ଏ ରୋଗର ମଧ୍ୟ ପ୍ରତିଷେଧକ ଇଞ୍ଜେକ୍‌ସନ୍ ଅଛି । ତଦ୍ଦ୍ୱାରା ରୋଗ ଆଉ ହୁଏନାହିଁ । ଟାଇଫଏଡ଼୍ ଜୀବାଣୁ ପରି ଆଉ ଦୁଇ ପ୍ରକାର ଜୀବାଣୁ Bacillus Paratyphosus A ଏବଂ B ଅଛନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପାରା ଟାଇଫଏଡ୍‌ଜ୍ୱର ହୁଏ । ଟାଇଫଏଡ଼୍ ପରି ଏହା ସାଙ୍ଘାତିକ ନୁହେଁ ।

ଆମାଶୟ (Dysentry)—ସାଧାରଣତଃ ଦୁଇ ପ୍ରକାର ଆମାଶୟ ଦେଖାଯାଏ । (୧) ବେସିଲରୀ (Bacillary Dysentery)— ଏଥିରେ ଖୁବ୍ ତରଳ ରକ୍ତମିଶା ଝାଡ଼ା ହୁଏ ଏବଂ ହଇଜା ବୋଲି ଭ୍ରମ ହୁଏ । ଜ୍ୱର ୧୦୩ ରୁ ୧୦୪ ଡିଗ୍ରୀ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ହୁଏ । (୨) ଏମିବିକ୍ (Amoebic Dysentery)—ଏହା ବହୁଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ହୁଏ । ଦିନକୁ ଚାରି ପାଞ୍ଚ ଥର ନାଲ ରକ୍ତ ଝାଡ଼ା ହୁଏ । ଜ୍ୱର ହୁଏନା; ଭୟଙ୍କର ଶୂଳ ଓ ପେଟ-କାମୁଡ଼ା ହୁଏ ।

ଦୂଷିତ ଖାଦ୍ୟ ଓ ଜଳଦ୍ୱାରା ଏ ରୋଗ ବ୍ୟାପେ । ମାଛିମାନେ ମଧ୍ୟ ଜୀବାଣୁମାନଙ୍କୁ ବହନ କରି ସୁସ୍ଥ-ଲୋକ ଖାଦ୍ୟରେ ଛାଡ଼ି ଦଅନ୍ତି ।

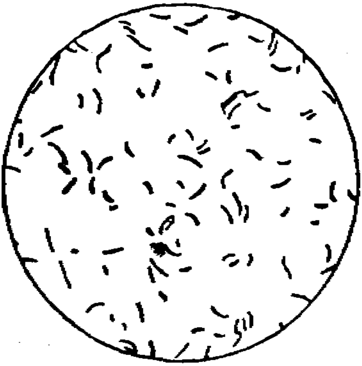


ଏମିବିକ୍ ଜୀବାଣୁ

ପ୍ରତିଷେଧ—ମାଛି, ଖାଦ୍ୟ ଓ ଜଳ ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦେଲେ ଏ ରୋଗ ହୁଏ ନାହିଁ । ରୋଗୀର ଝାଡ଼ା ପ୍ରତି ମଧ୍ୟ ବିଶେଷ ସାବଧାନ ହେବ ।

ଉଦରାମୟ ବା ଅତିସାର (Diarrhoea)—ଅପରିଷ୍କାର ଖାଦ୍ୟ ବା ଜଳ ସଙ୍ଗେ ପେଟ ଭିତରକୁ ନାନାଦି ଜୀବାଣୁ ପ୍ରବେଶ କରି ପେଟ ଗୋଳମାଳ କରନ୍ତି । ଏଣୁ ତେଣୁ ଗୁଡ଼ାଏ ଖାଇଲେ ମଧ୍ୟ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ଝାଡ଼ା ହୁଏ । ଏସବୁ ପ୍ରତି ସାବଧାନ ରହି ପରିଷ୍କାର ଜଳ ଓ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବ । ମାଛି ପ୍ରତି ସାବଧାନ ରହିବାକୁ ହେବ ।

ବିସୂଚିକା ବା ହଇଜା (Cholera)—ଭାରତର ନାନା ସ୍ଥାନରେ ଏହି ରୋଗ ଦେଖାଯାଏ ଓ ପ୍ରତିବର୍ଷ ବହୁତ ଲୋକ ଏହାର ଆକ୍ରମଣ ଯୋଗୁଁ ପ୍ରାଣ ହରାନ୍ତି ।



ହଇଜାର ଜୀବାଣୁ

କାରଣ—(୧) କଲେରା ଜୀବାଣୁଗୁଡ଼ିକ ଦେଖିବାକୁ କମା (,) ପରି, ତେଣୁ ତାଙ୍କୁ 'କମା ବେସିଲସ୍' କୁହାଯାଏ । ୩୦।୪୦ ଡିଗ୍ରୀ ଉତ୍ତାପରେ ଏମାନଙ୍କ ବଂଶ ବହୁତ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଯାଏ । ଦୁଧ, ପଚାପାଣି ଓ ଝାଡ଼ା ପ୍ରଭୃତିରେ ଏମାନଙ୍କର ସଂଖ୍ୟା ଶୀଘ୍ର

ଶୀଘ୍ର ବଢ଼ିଯାଏ । (୨) ମାଛିମାନେ ରୋଗୀର ଝାଡ଼ା ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଦୂଷିତ ପଦାର୍ଥ ଉପରେ ବସି ଜୀବାଣୁମାନଙ୍କୁ ଏକ ସ୍ଥାନରୁ ଅନ୍ୟ ସ୍ଥାନକୁ ନେଇ ସୁସ୍ଥ ଲୋକର ଖାଦ୍ୟରେ ବସି ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରନ୍ତି ।

ଏହା କିପରି ବ୍ୟାପେ—ରୋଗୀ ସହିତ କାରବାର କଲାବେଳେ ନିଜେ ଶୁଚିଆର ନ ହେଲେ ଅର୍ଥାତ୍ ହାତ, ମୁହଁ ନ ଧୋଇ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ରୋଗ ସହଜରେ ଧରେ । ଯେଉଁ ନଦୀ ବା ପୋଖରୀରେ ରୋଗୀର ମଇଳା ଲୁଗା ପ୍ରଭୃତି ଧୁଆ ଯାଇଥାଏ ସେଠା ଜଳରେ ବହୁତ ଜୀବାଣୁ ଥାନ୍ତି । ଅତଏବ ସେହି ଜଳପାନ କଲେ ରୋଗ ହୁଏ । ଦୂଷିତ ଦୁଧ ଓ ଫଳ ପ୍ରଭୃତି ଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ରୋଗ ବ୍ୟାପେ । ଯେ ଉପାୟରେ ହେଉ ନା କାହିଁକି ପେଟ ଭିତରକୁ ଜୀବାଣୁ ପ୍ରବେଶ କଲେ ରୋଗ ହୁଏ ।

ଲକ୍ଷଣ—ପ୍ରଥମେ ଗୋଟାଏ ଦୁଇଟା ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ଝାଡ଼ା ହୁଏ, ତା ପରେ ବାନ୍ତି ହୁଏ । କିଛି ସମୟ ପରେ ଚାଉଳଧୁଆ ପାଣି ପରି ତରଳ ଝାଡ଼ା ହୁଏ । ରୋଗୀ ନିସ୍ତେଜ ହୋଇ ବିଛଣାରେ ପଡ଼ି ରହେ । ହାତ ଗୋଡ଼ରୁ ବାଉଁଳା ଉଠେ (Cramps) । ପରିସ୍ରା ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ । କିଛି ସମୟ ପରେ ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସା ନ ହେଲେ ରୋଗୀ ମରିଯାଏ ।

ପ୍ରତିଷେଧ—(କ) ରୋଗ ହେବା ପୂର୍ବରୁ ବ୍ୟବସ୍ଥା—(୧) ହଇଜା ଲାଗିଥିବା ସମୟରେ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରତି ବିଶେଷ ଦୃଷ୍ଟି ଦେବାକୁ ହେବ । ତାଜା ଓ ଗରମ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବ । କଞ୍ଚା ଫଳ ବା ଖୁବ୍ ପାଚିଲା ଫଳ, ବଜାରର ଦୂଷିତ ଖାଦ୍ୟ, ବାସି, ପଚା ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବ ନାହିଁ । (୨) ଜଳକୁ ଗରମ କରି ତା ପରେ ଥଣ୍ଡା କରି ପିଇବ । (୩) ଖାଦ୍ୟ ସଙ୍ଗରେ ଟିକିଏ କାଗଜିଲେମ୍ବୁ ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅମ୍ଳ-

ପଦାର୍ଥ ଖାଇବ । (୪) ମାଛି ପ୍ରତି ବିଶେଷ ସାବଧାନ ହେବ ଯେପରି କି କୌଣସି ଖାଦ୍ୟ ଦ୍ରବ୍ୟରେ ସେମାନେ ନ ବସନ୍ତି । (୫) ପେଟରେ କୌଣସି ଗୋଳମାଳ ହେଲେ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ସେଥିପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦେବ । (୬) ହଇଜା ଲାଗିଥିବା ସମୟରେ ଜୁଲାପ (Purgative) ଖାଇବ ନାହିଁ । (୭) ହଇଜା ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ୍ ନେବାକୁ ହେବ ।

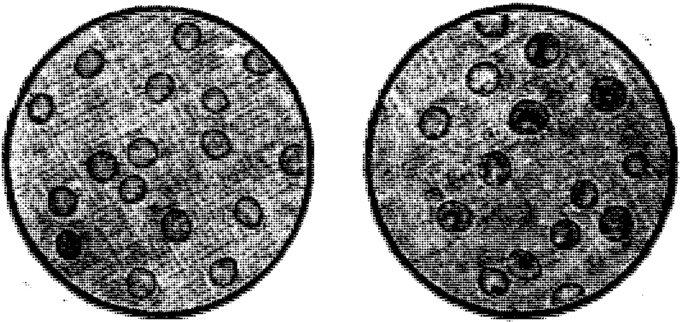
(ଖ) ରୋଗୀପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି—(୧) ରୋଗୀକୁ ଅଲଗା ସ୍ଥାନରେ ରଖିବ ଏବଂ ତା ନିକଟକୁ ଜଣେ ଦୁଇଜଣ ଶୁଶ୍ରୂଷାକାରୀ ଲୋକ (ଯେଉଁମାନେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷାର ନିୟମ ଜାଣନ୍ତି) ଛଡ଼ା ଆଉ କେହି ଯିବେ ନାହିଁ । ରୋଗୀ ନିକଟକୁ ଖାଲି ପେଟରେ ଯିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ରୋଗୀର ସେବା ପରେ ବିଶୋଧକ ଜଳରେ ହାତ ଧୋଇବାକୁ ହେବ । (୨) ଝାଡ଼ା, ବାନ୍ତି ପ୍ରଭୃତି ନେଇ ଦୂରରେ ପୋତି ଦେବାକୁ ହେବ । (୩) ରୋଗୀର ବାସନକୁସନ, ଲୁଗାପଟା କୌଣସି ନଈ ବା ପୋଖରୀରେ ନ ଧୋଇ ଗୋଟିଏ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସ୍ଥାନରେ ବିଶୋଧନ କରିବାକୁ ହେବ । (୪) ରୋଗୀ ଥିବା ଘରକୁ ଯେପରି ମାଛି ନ ଯିବେ ତାହା ପ୍ରତି ବିଶେଷ ସାବଧାନ ହେବ । (୫) ରୋଗୀର ଘରକୁ ପ୍ରତ୍ୟହ ଦୁଇଥର ଫିନାଇଲ୍ ବା ଗରମ ପାଣିରେ ପରିଷ୍କାରରୂପେ ଧୋଇ ଦେବ ।

(ଗ) ସାଧାରଣ ବ୍ୟବସ୍ଥା—(୧) କୌଣସି ସ୍ଥାନରେ ହଇଜା ଆରମ୍ଭ ହେଲାକ୍ଷଣି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବିଭାଗକୁ ଖବର ଦେବ । ସେମାନେ ଔଷଧର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବେ । (୨) ସେ ସ୍ଥାନର କୂଅଗୁଡ଼ିକୁ ବିଶୋଧନ କରିବାକୁ ହେବ । ଯାହାଘରେ ରୋଗ ହୋଇଥିବ, ସେ ଘରର ଲୋକେ ସେମାନଙ୍କ ଗରା ବା ବାଲ୍ଟି ନେଇ ସାଧାରଣ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବା କୂଅରୁ ଜଳ ଅଣିବେ ନାହିଁ । (୩) ସମସ୍ତେ

ଖାଦ୍ୟ ଓ ଜଳ ପ୍ରତି ବିଶେଷ ଦୃଷ୍ଟି ଦେବେ ଓ ମାଛି ପ୍ରତି ସାବଧାନ ହେବେ । (୪) ଅଜ୍ଞ ଓ ମୂର୍ଖ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ହଇଜା ବ୍ୟାପିବାର କାରଣ ଓ ପ୍ରତିଷେଧର ବ୍ୟବସ୍ଥା ବୁଝାଇ ଦେବାକୁ ହେବ ।

କୀଟ, ପତଙ୍ଗଦ୍ୱାରା ସଂବାହିତ ରୋଗ

ମେଲେରିଆ (Malaria)—ଏହା ସାଧାରଣତଃ ଗ୍ରୀଷ୍ମ-କଟିବନ୍ଧ ଓ ସମକଟିବନ୍ଧ ସ୍ଥିତ ଦେଶମାନଙ୍କରେ ବ୍ୟାପିଥାଏ । ଭାରତରେ ବର୍ଷର ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ଏ ରୋଗ ଦେଖାଯାଏ । କିନ୍ତୁ ଅଗଷ୍ଟ ଠାରୁ ନଭେମ୍ବର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହାର ପ୍ରାଦୁର୍ଭାବ ଭୀଷଣ ହେବାରୁ ଏ ସମୟର ଅଧିକାଂଶ ମୃତ୍ୟୁ କେବଳ ମେଲେରିଆ ଯୋଗୁଁହିଁ ଘଟିଥାଏ ।



ମେଲେରିଆ ଜୀବାଣୁ

ମେଲେରିଆ ଜୀବାଣୁ (Malaria Parasites) ଦ୍ୱାରା ଏହି ରୋଗ ହୁଏ । । ଏନୋଫିଲିସ୍ ମଶା ଏ ଜୀବାଣୁଙ୍କୁ ରୋଗୀଠାରୁ ସୁସ୍ଥ ଲୋକର ଦେହକୁ ବହନ କରି ନିଏ ।

ମେଲେରିଆ ଜୀବାଣୁ— ବାଲ୍ୟାବସ୍ଥାରେ ଥିବାବେଳେ ଜୀବାଣୁଗୁଡ଼ିକୁ (Trophozoites) ମଶାମାନେ ମନୁଷ୍ୟ ଦେହରେ ଛାଡ଼ି ଦିଅନ୍ତି । ସେଗୁଡ଼ିକ ଦେଖିବାକୁ ଠିକ୍ ମୁଦି ପରି । ସେ ଜୀବାଣୁଗୁଡ଼ିକ ଲାଲ୍-ରକ୍ତକଣିକା ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରବେଶ କରି କଣିକାସ୍ଥ ସମସ୍ତ ସାରାଂଶକୁ ଖାଇ ଦିଅନ୍ତି । କିଛିଦିନ ପରେ ଗୋଟିଏ ଜୀବାଣୁ କେତେଗୁଡ଼ିଏ ନୂଆ ଜୀବାଣୁରେ (Merozoites) ବିଭକ୍ତ ହୁଏ ଓ ରକ୍ତକଣିକାଟି ଫାଟିଯିବାରୁ ସେମାନେ ବାହାରକୁ ଆସି ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଲାଲ୍ ରକ୍ତକଣିକାକୁ ଆକ୍ରମଣ କରି ତାହା ଭିତରକୁ ପଶିଯାନ୍ତି । ଏହିପରି ଗୋଟିଏ ଜୀବାଣୁ କିଛିଦିନ ପରେ ଅସଂଖ୍ୟ ଜୀବାଣୁରେ ପରିଣତ ହୋଇ ଅସଂଖ୍ୟ ରକ୍ତକଣିକା ଖାଇ ନଷ୍ଟ କରିଦିଏ ।

ଆଉ କିଛିଦିନ ପରେ ଏହି ଜୀବାଣୁଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରୁ କେତେକ ଅଚଳ ଅବସ୍ଥାରେ ପହଞ୍ଚି Gametocytes ହୋଇ ରକ୍ତକଣିକା ଭିତରେ ରହିଯାନ୍ତି । ଏ ଅବସ୍ଥାରେ ସେମାନଙ୍କର ମନୁଷ୍ୟ ଦେହରେ ଆଉ ବୃଦ୍ଧି ହୁଏନାହିଁ । ଯଦି ଏହି ସମୟରେ କୌଣସି ଏନୋଫିଲିସ୍ ମଶା ରକ୍ତ ଶୋଷଣ କଲାବେଳେ ଗୋଟିଏ ଗାମେ-ଟୋସାଇଟ୍‌କୁ ନେଇଯାଏ, ତାହା ମଶା ପେଟ ଭିତରକୁ ଯାଇ ସେଠାରେ ବୃଦ୍ଧିପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ ଓ ଦୁଇ ତିନି ସପ୍ତାହ ଭିତରେ ପୁଣି ଟ୍ରଫୋଜଏଟ୍ ହୋଇଯାଏ । ମଶା କାମୁଡ଼ିବା ବେଳେ ଏମାନେ ମନୁଷ୍ୟ ଶରୀରକୁ ଆସି ପୁଣି ପୂର୍ବୋକ୍ତ ପ୍ରକାରେ ବୃଦ୍ଧିପ୍ରାପ୍ତ ହେବାକୁ ଲାଗନ୍ତି ।

ରୋଗ ବ୍ୟାପିବାର କାରଣ (Spread of Malaria)— ମେଲେରିଆ କେବଳ ମଶାମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରାହିଁ ବ୍ୟାପେ । ନଦୀ ଓ

କେନାଲମାନଙ୍କ ଯୋଗୁଁ ଦେଶରେ ଗୁରୁଅଡ଼େ ଜଳଭଣ୍ଡାର ସୃଷ୍ଟି ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଏ ରୋଗର ମଧ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ହେଉଅଛି । ନଦୀର ମୁହାଣି ନିକଟବର୍ତ୍ତୀ ସ୍ଥାନରେ ଏ ରୋଗ ବେଶୀ ଦେଖାଯାଏ । ମଶାମାନଙ୍କୁ ଉତ୍ପନ୍ନହେବା ଲାଗି ପ୍ରଶସ୍ତ ସ୍ଥାନ ମିଳେ ଏବଂ ମଶାସଂଖ୍ୟା ବୃଦ୍ଧି ହେବାରୁ ଏ ରୋଗର ମାତ୍ରା ମଧ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ହେଉଅଛି ।

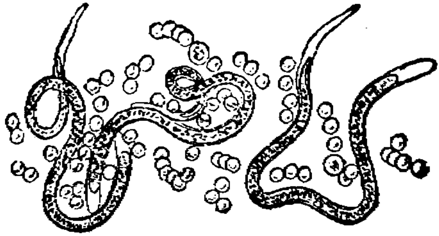
ଲକ୍ଷଣ (Symptoms)—ଜ୍ୱର ଆସିବା ପୂର୍ବରୁ ଦେହ, ହାତ ଭଙ୍ଗାମୋଡ଼ା ହୁଏ, ଆଖି ଲାଲ ଦେଖାଯାଏ ଓ ସମୟ ସମୟରେ ବାନ୍ତି ହୁଏ । ତା ପରେ ଜର ଆସିଲାବେଳେ ଖୁବ୍ ଶୀତଲାଗେ ଓ କମ୍ପ ହୁଏ । ୧୦୪ ରୁ ୧୦୫ ଡିଗ୍ରୀ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଜ୍ୱର ହୁଏ । କିଛି ସମୟ ପରେ ଝାଳ ଦେଇ ଜ୍ୱର ଓହ୍ଲାଇ ଯାଏ । ଏହାପରି କିଛିଦିନ ଜ୍ୱର ହେଲେ ରକ୍ତଶୂନ୍ୟତା ଘଟେ; ପ୍ଲୀହା ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ ଓ ଶରୀର ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଏ । ଅନେକ ସମୟରେ ରୋଗର ପ୍ରାଦୁର୍ଭାବ ଏତେ ବେଶୀ ହୁଏ ଯେ ରୋଗୀ ଅଳ୍ପ ସମୟରେ ପ୍ରାଣତ୍ୟାଗ କରେ ।

ପ୍ରତିଷେଧ—ମେଲେରିଆ ରୋଗ ହେବାଲାଗି ଏନୋଫିଲିସ୍ ମଶା ଓ ଅଚଳ ଅବସ୍ଥାର ଜୀବାଣୁମାନଙ୍କର (Gametocytes) ଉପସ୍ଥିତି ଦାୟୀ । ଅତଏବ ଏ ରୋଗକୁ ଦୂର କରିବାଲାଗି ମଶା ଓ ଗାମେଟୋସାଇଟ୍‌ମାନଙ୍କ ବିରୁଦ୍ଧରେ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବାକୁ ହେବ ।

(୧) ମଶାମାନଙ୍କ ବିରୁଦ୍ଧରେ ବ୍ୟବସ୍ଥା ପୂର୍ବେ ବର୍ଣ୍ଣିତ ହୋଇଅଛି ।

(୨) ଗାମେଟୋସାଇଟ୍‌ମାନଙ୍କ ବିରୁଦ୍ଧରେ ବ୍ୟବସ୍ଥା—ଆମେ ଜାଣୁ ଯେ ଗାମେଟୋସାଇଟ୍‌ମାନଙ୍କୁ ନେଇ ମଶା ପୁଣି ସ୍ପୋରୋଜଏଟ୍ କରି ଛାଡ଼ିଦିଏ । ତେଣୁ ଏମାନଙ୍କୁ ନଷ୍ଟ କରିବା ମଧ୍ୟ ନିତାନ୍ତ ଦରକାର । କୌଣସି ଲୋକକୁ ଜ୍ୱର ହେଲେ, କୌଣସି ଔଷଧ

ନ ଖାଇ ମଧ ଦୁଇ ଚାରିଦିନ ପରେ ତାର ଜ୍ୱର ଛାଡ଼ିଯାଇ ପାରେ । ସେ ସିନା ନିଜେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେଲା; କିନ୍ତୁ ତା ଦେହରେ ଯେଉଁ ଗାମେଟୋସାଇଟ୍ ରହିଲେ ସେଗୁଡ଼ିକ ପୁଣି ନୂଆ ଜୀବାଣୁ ହୋଇ-ଯିବେ । ସେମାନଙ୍କୁ ନଷ୍ଟ କରିବାକୁ ହେଲେ ଜ୍ୱର ହେଉଥିବା ସମୟରେ ପରିମାଣାନୁଯାୟୀ କୁଇନାଇନ୍ ଖାଇବା ଦରକାର । ତଦ୍ୱାରା ଜୀବାଣୁଗୁଡ଼ିକ (Trophozoits) ନଷ୍ଟ ହୋଇଯିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ରୋଗୀ ମଧ ରୋଗମୁକ୍ତ ହୁଏ; କିନ୍ତୁ ଯଦି ଜ୍ୱର ଅନେକ ପୁରୁଣା ହୋଇ ଯାଇଥାଏ ଓ ଦେହରେ Gametocytes ବହୁତ ହୋଇ ଯାଇଥାନ୍ତି, ତେବେ କୁଇନାଇନ୍ ପରିବର୍ତ୍ତେ ପ୍ଲାଜ୍‌ମୋକ୍ୱିନ୍ (Plasmoquin) ନାମକ ଆଉ ଏକ ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ । ଅନେକେ ରୋଗର ପ୍ରତିଷେଧ ପାଇଁ ସପ୍ତାହରେ ଲାଗି ଲାଗି ଦୁଇ ଦିନ ଦଶ ପନ୍ଦର ଗ୍ରେନ୍ କୁଇନାଇନ୍ ଖାଆନ୍ତି ।



ବାତଜ୍ୱର ଜୀବାଣୁ

ବାତଜ୍ୱର (Filariasis)—ଏହା କ୍ୟୁଲେକ୍ସ ମଶାଦ୍ୱାରା ବ୍ୟାପେ । ସେମାନେ ବାତରୋଗ ଜୀବାଣୁ(Filaria Bancrofti) ଗୁଡ଼ିକୁ ରୋଗୀଠାରୁ ନେଇ ସୁସ୍ଥ ଲୋକ ଦେହରେ ଛାଡ଼ି ଦିଅନ୍ତି ।

ଜୀବାଣୁଗୁଡ଼ିକ ଖାଲି ଆଖିରେ ଦେଖାଯାନ୍ତି ନାହିଁ । ଅଣୁବୀକ୍ଷଣ ଯନ୍ତ୍ରରେ ଦେଖିଲେ ଜଣା ପାରୁ ଦେଖାଯାନ୍ତି ।

ଲକ୍ଷଣ—ଜ୍ୱର ହେବା ପୂର୍ବରୁ ଲସିକା ଗ୍ରନ୍ଥି (ବାଗୀ) ଦରଜ ହୁଏ ବା ହାତ ଗୋଡ଼ର କୌଣସି ସ୍ଥାନରେ ରକ୍ତ ଗଡ଼େ । ତାହା ପରେ ଖୁବ୍ ଶୀତ ହୋଇ ଜ୍ୱର ଆସେ ଏବଂ ଦିନେ ଦୁଇଦିନ ପରେ ଜ୍ୱର ଛାଡ଼ିଯାଏ । ଅନେକ ସମୟରେ ଜ୍ୱର ମଧ୍ୟ ହୁଏ ନାହିଁ । ଏରୋଗରେ ଲୋକର ହାତ ଗୋଡ଼ ପ୍ରଭୃତି ଫୁଲି ମୋଟାର ହୋଇ-ଯାଏ ଲୋକ ବିକୃତାକାର ଏବଂ ଅଚଳ ହୋଇଯାଏ ।

ପ୍ରତିଷେଧ—ମଶାମାନଙ୍କ ବିରୁଦ୍ଧରେ ଯଥେଷ୍ଟ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବାକୁ ହେବ । ରୋଗ ଆରମ୍ଭରୁ ଚିକିତ୍ସା କରିବା ଦରକାର, ନ ହେଲେ ପରେ ଗୋଡ଼ହାତ ଫୁଲିଗଲେ ଆଉ ଭଲ ହେବନାହିଁ । ପ୍ରତିଦିନ ଝାଡ଼ା ପରିଷ୍କାର କରିବାକୁ ହେବ । ଖାଇବାର ଘଣ୍ଟେ ଅଦା ଓ ଟିକିଏ ଲୁଣ ଖାଇଲେ ପେଟ ସଫା ରହେ । ରାତ୍ରି ଭୋଜନ ମଧ୍ୟ ଅନେକେ ନିଷେଧ କରନ୍ତି ।

କାଲାଜର (Kala Azar)—ଆସାମ, ବଙ୍ଗ, ବିହାର ପ୍ରଭୃତି ପ୍ରଦେଶରେ ଏ ରୋଗ ଦେଖାଯାଏ । କଲିକତା ସହରରେ ବହୁତ ଲୋକ ଏ ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୁଅନ୍ତି । ଏକପ୍ରକାର ଜୀବାଣୁ ଲିସମ୍ୟାନ୍ ଡୋନୋଭ୍ୟାନ୍ ବଡ଼ିଜ୍ (Leishman Donovan Bodies) ଦ୍ୱାରା ଏ ରୋଗ ହୁଏ । ଏକପ୍ରକାର ମରୁମାଛି (Sand fly) ଦ୍ୱାରା ମନୁଷ୍ୟ ଦେହରେ ବ୍ୟାପେ । ଏଗୁଡ଼ିକ ସାଧାରଣ ମାଛିଠାରୁ ପୃଥକ୍ । ଜୀବାଣୁଗୁଡ଼ିକ ରକ୍ତରେ ପ୍ରବେଶ କରି ଅସ୍ଥିମଜ୍ଜା, ପ୍ଲୀହା, ଯକୃତରେ ରହିଥାନ୍ତି ।

ଲକ୍ଷଣ—୨୪ ଘଣ୍ଟା ଭିତରେ ଦୁଇଥର ଜ୍ୱର ହୁଏ ଓ କମିଯାଏ । ଏହାପରେ ପାଞ୍ଚ ଛଅ ସପ୍ତାହ ପରେ ଆଉ ଜ୍ୱର ହୁଏ-ନାହିଁ । ଯକୃତ୍ ଓ ପ୍ଲୀହା ବଡ଼ ହୋଇଯାଏ । ରକ୍ତର ଅଭାବ ହେବାରୁ ଦେହ ହଳଦିଆ ଦେଖାଯାଏ । ହାଡ଼ାରେ ରକ୍ତ ପଡେ ଏବଂ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇ ରୋଗୀ ମରିଯାଏ ।

ପ୍ରତିଷେଧ—ମଶା ମାଛିଙ୍କୁ ନଷ୍ଟ କରିବାକୁ ହେବ । ଘର ନିକଟରେ ମଇଳା, ଅବର୍ଜନା ପ୍ରଭୃତି ରଖିବ ନାହିଁ । ବାସଗୃହ ସନ୍ତସନ୍ତିଆ ବା ଅନ୍ଧାରୁଆ ହେବ ନାହିଁ ଏବଂ ପ୍ରତ୍ୟହ ଗନ୍ଧକ ଧୂଆଁ ଦେବ । ରୋଗ ଆରମ୍ଭରୁ ଚିକିତ୍ସା ଆରମ୍ଭ କଲେ ଆଉ କୌଣସି ବିପଦ ହୁଏନାହିଁ ।

ପ୍ଲେଗ୍ ବା ମହାମାରୀ (Plague)—ଏହା ଗୋଟିଏ ଅତି ମାରାତ୍ମକ ରୋଗ; ଓଡ଼ିଶାରେ ପ୍ରାୟ ଦେଖାଯାଏ ନାହିଁ । ବମ୍ବେ, ବିହାର, ସିନ୍ଧୁପ୍ରଦେଶ, ଦାକ୍ଷିଣାତ୍ୟର ନୀଳଗିରି ପ୍ରଭୃତିରେ ଏହା ମଧ୍ୟେ ମଧ୍ୟେ ବ୍ୟାପିଯାଏ । ପ୍ଲେଗ୍ ଜୀବାଣୁଗୁଡ଼ିକ ଦେଖିବାକୁ ଖୁବ୍ ଛୋଟ ଓ ଡିମ୍ବାକାର । ଏକପ୍ରକାର ଡାଆଁଶ (Rat Flea) ଦ୍ୱାରା ଜୀବାଣୁଗୁଡ଼ିକ ସ୍ଥାନରୁ ସ୍ଥାନାନ୍ତରକୁ ଯାଆନ୍ତି ।

ରୋଗ କିପରି ବ୍ୟାପେ—ପ୍ଲେଗ୍ ସାଧାରଣତଃ ପ୍ରଥମେ ମୂଷାମାନଙ୍କଠାରେ ହୁଏ । ଯେଉଁ ମୂଷାକୁ ରୋଗ ହୁଏ, ତାହାର ରକ୍ତରେ ରୋଗଜୀବାଣୁଗୁଡ଼ିକ ବହୁ ପରିମାଣରେ ଥାନ୍ତି । ଏହି ସମୟରେ ଯଦି ଗୋଟିଏ ଫ୍ଲିଆସି ସେ ମୂଷାକୁ କାମୁଡ଼ି ଆଉ ଗୋଟିଏ ମୂଷାକୁ କାମୁଡ଼େ, ତେବେ ତାକୁ ମଧ୍ୟ ରୋଗ ହୁଏ । ଏହାପରେ ଖୁବ୍ ଅଳ୍ପ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ବହୁତ ଗୁଡ଼ିଏ ମୂଷା ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇ ମରିଯାନ୍ତି ଓ ସେ ଫ୍ଲିଗୁଡ଼ିକ ମଣିଷ ମୂଷାକୁ ଆଉ ସ୍ପର୍ଶ କରନ୍ତି

ନାହିଁ; କିନ୍ତୁ ସୁବିଧା ପାଇଲେ ମନୁଷ୍ୟଙ୍କୁ କାମୁଡ଼ି ଜୀବାଣୁଗୁଡ଼ିକ ତାହା ଦେହକୁ ଛାଡ଼ି ଦିଅନ୍ତି । ତଦ୍ଦ୍ୱାରା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ରୋଗର ଆରମ୍ଭ ହୋଇଯାଏ । ମନୁଷ୍ୟଙ୍କଠାରେ ରୋଗ ବ୍ୟାପିବା ପୂର୍ବରୁ ବହୁତ ମୂଷା ମରିବାର ଦେଖାଯାଏ ।

ସମୟ ସମୟରେ ଏହି ଫ୍ଲି ଗୁଡ଼ିକ ଲୋକର ଲୁଗାପଟା ଭିତରେ ଲୁଚି ରହି ତାହା ସଙ୍ଗେ ଅନ୍ୟ ଦେଶକୁ ମଧ୍ୟ ଚାଲିଯାନ୍ତି ଓ ସେଠାରେ ମଧ୍ୟ ରୋଗ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତି ।

କେତେକ ସ୍ଥଳରେ ପ୍ଲେଗ୍ ଜୀବାଣୁ ରୋଗୀର ଛେପ, ଖଙ୍କାର ବାଟେ ବାହାରକୁ ଆସନ୍ତି ଓ ଧୂଳି ମାଟିରେ ମିଶି ରହିଥାନ୍ତି । ଯଦି କୌଣସି ଉପାୟରେ ସେ ଜୀବାଣୁଗୁଡ଼ିକ ସୁସ୍ଥ ଲୋକର ନିଃଶ୍ୱାସ ବାଟେ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌କୁ ଯାନ୍ତି ତେବେ ଭୟଙ୍କର ଭାବରେ ଆକ୍ରମଣ କରି ସେଠାରେ ରୋଗ କରାନ୍ତି (Pneumonic plague) । ଏଥିରେ ମୂଷାଙ୍କର କୌଣସି ସମ୍ବନ୍ଧ ନ ଥାଏ ।

ଲକ୍ଷଣ—ପ୍ଲେଗ୍ ଜୀବାଣୁଗୁଡ଼ିକ ଅତି ମାରାତ୍ମକ । ଫ୍ଲି କାମୁଡ଼ିଲା ବେଳେ ଯଦି ଜୀବାଣୁଗୁଡ଼ିକ ସିଧାସଳଖ ରକ୍ତସ୍ରୋତକୁ ଚାଲିଯାଆନ୍ତି ତେବେ ସାରା ଦେହରେ ବିସର୍ପ ହୋଇଯାଏ, (Septicaemic plague) ଜ୍ୱର ହୁଏ ଓ ରୋଗୀ ମରିଯାଏ । ଯଦି କୌଣସି ଗ୍ରନ୍ଥିକୁ ଜୀବାଣୁମାନେ ଯାଆନ୍ତି, ତେବେ ସେ ଗ୍ରନ୍ଥିରେ ପ୍ରଦାହ ଜାତହୋଇ ପାଚିଯାଏ (Bubonic plague) । ନିଃଶ୍ୱାସ ବାଟେ ଜୀବାଣୁ ପ୍ରବେଶ କଲେ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ପ୍ରଦାହ ଜନ୍ମେ (Pneumonic plague) । ଭୀଷଣ ଜ୍ୱର ହୁଏ, ରକ୍ତମିଶା କଫ ପଡ଼େ, ଛାତିରେ ଭୀଷଣ ବେଦନା ହୁଏ ଏବଂ ଅତିଶୀଘ୍ର ରୋଗୀ ମରିଯାଏ । ବଞ୍ଚିବାର ଆଶା ଖୁବ୍ କମ୍ ।

ପ୍ରତିଷେଧ—(କ) ଯେଉଁ ସ୍ଥାନରେ ପ୍ଲେଗ ଆରମ୍ଭ ହେବ ସେଠାରୁ ବହୁତ ଦୂରକୁ ଚାଲିଯିବାକୁ ହେବ ଏବଂ ସେ ସ୍ଥାନରୁ ମୂଷା ଓ ଫ୍ଲିମାନେ ଶେଷ ନ ହେବ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କେହୁ ସେଠାକୁ ଆସିବେ ନାହିଁ । ସେଠାକୁ ଫେରିବା ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଘରକୁ ବିଶୁଦ୍ଧ କରିବ । (ଖ) ପ୍ରତିଷେଧକ ଟୀକା ନେଲେ ଆଉ ପ୍ଲେଗ୍ ହୁଏନାହିଁ । (ଗ) ଆମ୍ଭେମାନେ ଜାଣୁ ଯେ ମୂଷାମାନେ ହିଁ ପ୍ଲେଗ୍ ବ୍ୟାପିବାର କାରଣ । ତେଣୁ ସେମାନଙ୍କୁ ସର୍ବଦା ନଷ୍ଟ କରିବା ଉଚିତ । ଯଦି କୌଣସି ସ୍ଥାନରେ ପ୍ଲେଗ ଦେଖାଯାଏ, ତେବେ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ମୂଷାମାନଙ୍କୁ ମାରିଦେବ ।

ସ୍ପର୍ଶଜନିତ ରୋଗ

(Diseases due to direct contact or contagious disease)

କୁଷ୍ଠରୋଗ (Leprosy)—ଭାରତର ଅଧିକାଂଶ ସ୍ଥାନରେ ଏହି ରୋଗ ଦେଖାଯାଏ । ଓଡ଼ିଶାର ପୁରୀ, କଟକ, ଗଞ୍ଜାମ ଜିଲ୍ଲାରେ ବହୁ କୁଷ୍ଠରୋଗୀ ଅଛନ୍ତି ।

କାରଣ—ଏହା ଏକପ୍ରକାର ଜୀବାଣୁ (Lepra Bacillus) ଦ୍ୱାରା ହୋଇଥାଏ । କୁଷ୍ଠରୋଗୀମାନଙ୍କ ସହିତ ବସାଉଠା କଲେ, ଖାଇବା ପିଇବା କଲେ ଜୀବାଣୁଗୁଡ଼ିକ ସେମାନଙ୍କଠାରୁ ସୁସ୍ଥଲୋକ ଦେହକୁ ଯାଏ । ଉପଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟର ଅଭାବ, ଅପରିଷ୍କାର ଅଭ୍ୟାସ, ଶୁଖୁଆ ପ୍ରଭୃତି ଅପରିଷ୍କାର ଖାଦ୍ୟର ବ୍ୟବହାର ଓ ଭିଟାମିନ୍ 'ବି'ର ଅଭାବ ରୋଗ ବ୍ୟାପିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ମାଛିମାନେ ମଧ୍ୟ ରୋଗଜୀବାଣୁକୁ ସ୍ଥାନରୁ ସ୍ଥାନାନ୍ତରକୁ ନେଇଯାନ୍ତି ।

ଲକ୍ଷଣ—ଚର୍ମ ଓ ସ୍ନାୟୁରେ ଜୀବାଣୁମାନେ ପହଞ୍ଚି ସେଠାରେ ପ୍ରଦାହ ଜନ୍ମାନ୍ତି । ପ୍ରଥମେ ଛଉ ହୁଏ । ସେଠାରୁ ଲୋମ ଉପୁଡ଼ି

ଯାଏ । କୌଣସି ସ୍ପର୍ଶ ବାରହୁଏ ନାହିଁ । କାନନାକରେ ଜୀବାଣୁ ପଶିଥିଲେ ସେଠାରୁ ଗୁଳି ବାହାରି ପଡ଼େ, ରୂପ ବିକୃତ ହୋଇଯାଏ । ସମୟ ସମୟରେ ଗୋଡ଼ ଓ ହାତର ଆଙ୍ଗୁଠିଗୁଡ଼ିକରେ ଘା ହୋଇ ସେଗୁଡ଼ିକ ଛିଣ୍ଡିଯାଏ ଓ ପୁଜ ପାଣି ବହେ । ରୋଗୀଟି ପଙ୍ଗୁ ହୋଇ ନାନାପ୍ରକାର ଯନ୍ତ୍ରଣା ଭୋଗ କରେ ।

କୁଷ୍ଠରୋଗର ଛବି

ପ୍ରତିଷେଧ—ଶିକ୍ଷାର ଅଭାବରୁ ଲୋକମାନଙ୍କଠାରେ ଏ ରୋଗ ହେଲେ ସେମାନେ ତାକୁ ଲୁଚାନ୍ତି ଏବଂ ସମସ୍ତଙ୍କ ସଙ୍ଗେ ମିଳାମିଶି ଚାଲିବାକୁ କୁଣ୍ଠା ବୋଧ କରନ୍ତି ନାହିଁ । ସେମାନେ ମଧ୍ୟ ଦୋକାନ ଭିତର ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟାଦି ବିକ୍ରି କରନ୍ତି ଓ ଏହିପରି ବହୁତ ଲୋକଙ୍କୁ ରୋଗାକ୍ରାନ୍ତ କରାନ୍ତି ।

ରୋଗ ହୋଇଥିବାର ଜଣା ପଡ଼ିଲେ ରୋଗୀକୁ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଅଲଗା କରିଦେବ । ତାହା ସହିତ କୌଣସି କାରବାର କରିବ

ନାହିଁ । ତାହାର ବାସନକୁସନ, ଲୁଗାପଟା ସମସ୍ତ ଅଲଗା ରହିବ । ସାଧାରଣ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବା ଗାଡ଼ି ବା ଟ୍ୟାକ୍ସି ସେମାନେ ବ୍ୟବହାର କରିବେ ନାହିଁ । କୁଷ୍ଠରୋଗୀକୁ ପଇସା ଦେବା ଆଦୌ ଉଚିତ ନୁହେଁ, ତଦ୍ୱାରା ରୋଗ ଅନେକ ଆଡ଼କୁ ବ୍ୟାପି ଯାଇପାରେ । ପଇସା ପରିବର୍ତ୍ତିରେ ତାଙ୍କୁ କିଛି ଖାଦ୍ୟ ଭିକ୍ଷା ସ୍ୱରୂପ ଦିଆଯିବା ଉଚିତ । ଗୋଡ଼ରେ ଫାଟ ଥିବା ଲୋକମାନେ ଜୋତା ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ ।

ସହର ଓ ମଫସଲରେ ବହୁତ କୁଷ୍ଠରୋଗୀ ଭିକ୍ଷା ମାଗି ବୁଲୁଥିବାର ଦେଖାଯାଏ । ସେମାନେ ଯେ କୌଣସି ଲୋକର ଗୃହ, ସଦର ରାସ୍ତା ପ୍ରଭୃତି ସଂକ୍ରାମିତ କରି ଦିଅନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କୁ କୁଷ୍ଠାଶ୍ରମକୁ ପଠାଇବାର ବନ୍ଦୋବସ୍ତ କରିବା ଉଚିତ । କୁଷ୍ଠାଶ୍ରମରେ ରୋଗୀମାନଙ୍କ ଲାଗି ଉପଯୁକ୍ତ ସାରବାନ୍ ଖାଦ୍ୟ, (ଗଜାମୁଗ,ଦୁଧ) ଉପଯୁକ୍ତ ପରିଶ୍ରମ ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସା ଓ ମନର ମଙ୍ଗଳର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବା ଉଚିତ । ଆଜିକାଲି ଅନେକ ସ୍ଥାନରେ କୁଷ୍ଠାଶ୍ରମ ଖୋଲା ଯାଇଅଛି; କିନ୍ତୁ ରୋଗୀମାନଙ୍କର ତଥା ଜନସାଧାରଣଙ୍କର ଅଜ୍ଞତା ଯୋଗୁଁ ସେଠାକୁ ବିଶେଷ କେହି ଯାଆନ୍ତି ନାହିଁ । କେବଳ କେତେକ ଅନ୍ନବସ୍ତ୍ରହୀନ ରୋଗୀ ଯାଆନ୍ତି । ଗଲେ ମଧ୍ୟ ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ଜନବସତିକୁ ଆସି ରୋଗ ବିସ୍ତାର କରନ୍ତି ।

ଏ ରୋଗର ସମୂଳ ବିନାଶ ଲାଗି ସମଗ୍ର ଦେଶରେ 'କୁଷ୍ଠରୋଗ ଦୂରୀକରଣ ସମିତି' ଆରମ୍ଭ ହୋଇଅଛି । ସେଥିର କର୍ମଚାରୀମାନେ ସହର, ମଫସଲ ବୁଲି ଲୋକମାନଙ୍କୁ ରୋଗ ବିଷୟରେ ଶିକ୍ଷା ଦେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ରୋଗ ଦୂରୀକରଣର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରୁଅଛନ୍ତି । ସରକାରଙ୍କର ଏ ସାଧୁ ଉଦ୍ୟମ ଅତ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରଶଂସନୀୟ ।

କାଛୁ (Scabies)—ଅପରିଷ୍କାର ଅଭ୍ୟାସ, ଅପରିଷ୍କାର ଲୁଗାପଟାର ବ୍ୟବହାର ଯୋଗୁଁ ଏ ରୋଗ ହୁଏ । ପିଲାମାନଙ୍କଠାରେ ଏ ରୋଗ ବେଶୀ ଦେଖାଯାଏ । ଏକପ୍ରକାର ଜୀବାଣୁଦ୍ୱାରା ଏ ରୋଗ ବ୍ୟାପେ । ରୋଗୀର ଲୁଗାପଟା ବ୍ୟବହାର କଲେ ବା ରୋଗୀ ସହିତ ବସାଉଠା କଲେ ଜୀବାଣୁଗୁଡ଼ିକ ସୁସ୍ଥ ଲୋକ ଦେହକୁ ଆସି ଚମଡ଼ା ଭିତରେ ଗାତ କରି ରହିଯାନ୍ତି । ସେଠାରେ କୁଣ୍ଡିଆ ବା କାଛୁ ହୁଏ । ଜଙ୍ଘ ସନ୍ଧି, କହୁଣୀ, ଆଙ୍ଗୁଠି ସନ୍ଧି ପ୍ରଭୃତି ସ୍ଥାନରେ ଏଗୁଡ଼ିକ ବେଶୀ ହୁଏ । ଏହା ବଡ଼ ଅପରିଷ୍କାର ରୋଗ ।

ପ୍ରତିଷେଧ—ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ଏହାର ଏକମାତ୍ର ପ୍ରତିଷେଧ । ଗାଧୋଇଲା ବେଳେ ଦେହକୁ ବିଶେଷତଃ କହୁଣୀ, ଜଙ୍ଘସନ୍ଧି ପ୍ରଭୃତି ସ୍ଥାନକୁ ଭଲରୂପେ ଘଷିଘାଷି ପରିଷ୍କାର କରିଦେବ । ରୋଗୀର ଲୁଗାପଟା ବା ବିଛଣାପତ୍ର **ଆଦୌ** ବ୍ୟବହାର କରିବ ନାହିଁ । ପ୍ରତିଦିନ ବ୍ୟାୟାମ କରିବ । ସ୍କୁଲରେ କୌଣସି ଛାତ୍ରକୁ ଏ ରୋଗ ହେଲେ, ରୋଗ ଭଲ ନ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେ ସ୍କୁଲକୁ ଆସିବ ନାହିଁ । ଗନ୍ଧକ ମଲମଦ୍ୱାରା ରୋଗକୁ ଶୀଘ୍ର ଦୂର କରିବାକୁ ହେବ ।

ଯାଦୁ (Ringworm)—ସ୍କୁଲ ପିଲାମାନଙ୍କଠାରେ ଏହା ବେଶୀ ଦେଖାଯାଏ । ଅପରିଷ୍କାର, ମଇଳା ରହିଲେ ଏ ରୋଗ ହୋଇଥାଏ । ଜଙ୍ଘସନ୍ଧି, ଅଣ୍ଟା, ତଳିପେଟ, କାନପଛ (ଯେଉଁସବୁ ସ୍ଥାନକୁ କି ପରିଷ୍କାର କରାଯାଏ ନାହିଁ) ପ୍ରଭୃତି ସ୍ଥାନରେ ଗୋଲକାର ହୋଇ ଗୋଟିଏ ଦାଗ ହୁଏ ଓ ଭାରି କୁଣ୍ଡାଇ ହୋଇ ଚେପା ଛାଡ଼େ । ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସା ନ କଲେ ତାହା ସାରା ଦେହକୁ

ମାଡ଼ିଯାଏ, ଲୋମ ଉପୁଡ଼ିଯାଏ ଏବଂ ସର୍ବଦା ଅଶାନ୍ତି ଭୋଗ କରିବାକୁ ପଡ଼େ ।

ପ୍ରତିଷେଧ—ରୋଗୀର ଲୁଗାପଟା ବ୍ୟବହାର କରିବ ନାହିଁ । ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନ ରହିବ ।

ଆଖିଧରା (Opthalmia)—ଏ ରୋଗରେ ଆଖି ଲାଲ୍ ହୋଇ ଦରଜ ହୋଇଯାଏ । ସର୍ବଦା ପାଣି ଗଡ଼େ ଓ ସହଜରେ ଅନାଇ ହୁଏନାହିଁ । ଆଖିରେ ଧୂଳି ପଶିଲେ, ଥଣ୍ଡା ଲାଗିଲେ, ରୋଗୀର ଗାମୁଛା, ରୁମାଲ୍ ବ୍ୟବହାର କଲେ ଏ ରୋଗ ହୁଏ ଏବଂ ଏସବୁ ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦେଲେ ରୋଗ ହେବନାହିଁ ।

ଜଳାତଙ୍କ (Hydrophobia or Rabies)— ପାଗଳା କୁକୁର ବା ବିଲୁଆ କାମୁଡ଼ିବାଦ୍ୱାରା ବା କ୍ଷତ ସ୍ଥାନକୁ ଚାଟିଦେବାଦ୍ୱାରା ଏ ରୋଗ ହୁଏ । ସେମାନଙ୍କ ଲାଳରେ ଜୀବାଣୁଗୁଡ଼ିକ ଚାଲି ଆସି କ୍ଷତସ୍ଥାନରେ ପ୍ରବେଶ କରନ୍ତି । ୩ ସପ୍ତାହରୁ ୮ ସପ୍ତାହ ଭିତରେ ରୋଗ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । ରୋଗର ଜୀବାଣୁଗୁଡ଼ିକ କୁକୁର ବା ବିଲୁଆର ସ୍ନାୟୁମଣ୍ଡଳ ଓ ଲାଳଗ୍ରନ୍ଥିରେ ଥାନ୍ତି । ମନୁଷ୍ୟ ଦେହରେ ପ୍ରବେଶ କରି ସେଗୁଡ଼ିକ ସ୍ନାୟୁମଣ୍ଡଳକୁ ଯାଇ ରୋଗ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତି । ଥରେ ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ଆରମ୍ଭ ହେଲେ ଭଲ ହେବାର ଆଶା ଖୁବ୍ କମ୍ ହୋଇଯାଏ ।

ଲକ୍ଷଣ—ରୋଗୀର ଗଳା ଓ ସ୍ୱର ପେଟିକାର (Larymx) ମାଂସପେଶୀଗୁଡ଼ିକ ସର୍ବଦା ସଂକୁଚିତ ହୋଇ ରହିବାରୁ ରୋଗୀ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିପାରେ ନାହିଁ ଏବଂ ଜଳପାନ କରିପାରେ ନାହିଁ; ଏପରିକି ଜଳକୁ ଦେଖିଲେ ଚିତ୍କାର କରି ଉଠେ । ତେଣୁ

ଏହାକୁ ଜଳାତଙ୍କ ରୋଗ କୁହାଯାଏ । ସମୟ ସମୟରେ କୁକୁର ବା ବିଲୁଆ ପରି ଶବ୍ଦ କରେ । ଖାଦ୍ୟାଭାବ, ଜଳାଭାବ ଓ କଷ୍ଟଯୋଗୁଁ ରୋଗୀର ମୃତ୍ୟୁ ଘଟେ ।

ପ୍ରତିଷେଧ—କୁକୁର ବା ବିଲୁଆ କାମୁଡ଼ିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ କ୍ଷତସ୍ଥାନର ଉପରକୁ ବାନ୍ଧିଦେଇ ସେଠାରେ କାର୍ବୋଲିକ୍‌ଏସିଡ୍ ଲଗାଇଦେବ । ପଟାସପରମାଙ୍ଗାନେଟ୍, ତେଜାପ(Nitric Acid) ଲଙ୍କା ଚେଙ୍କା, କଲରାପତ୍ର ରସ ପ୍ରଭୃତି ମଧ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । ପାଗଳା ଜନ୍ତୁଟିକୁ ହଠାତ୍ ମାରି ନ ଦେଇ ବାନ୍ଧି ରଖିବ । ସେ ଯଦି ଦଶ ଦିନ ଭିତରେ ମରିଯାଏ, ତେବେ ପାଗଳ ବୋଲି ଜାଣିବାକୁ ହେବ । ସମୟ ସମୟରେ ପିଲାମାନେ କୁକୁର ସାଙ୍ଗରେ ଲାଗନ୍ତି ଓ ସେ କାମୁଡ଼ି ଦିଏ । ସେ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବିପଜ୍ଜନକ ବୋଲି ଧରାଯାଇ ନ ପାରେ । କିନ୍ତୁ ମନୁଷ୍ୟର ଅଜ୍ଞାତରେ ଯଦି କୁକୁର ବା ବିଲୁଆ ହଠାତ୍ ଆସି କାମୁଡ଼ି ଦେଇ ପଳାଏ, ତେବେ ବିପଜ୍ଜନକ ବୋଲି ମନେ କରିବାକୁ ହେବ ଏବଂ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବାକୁ ହେବ । ଆମ ଦେଶରେ କି ସହର କି ମଫସଲ ସବୁଆଡ଼େ ବହୁତ ବୁଲା କୁକୁର ଦେଖାଯାନ୍ତି । ଯେଉଁ କୁକୁରର କୌଣସି ମାଲିକ ନାହିଁ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ମାରିଦେବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା ଏବେ କରାଯାଉଅଛି ।

ପାଷ୍ଟର ଚିକିତ୍ସା (Pasteur Treatment)— ରୋଗ ଆରମ୍ଭ ହେବା ପୂର୍ବରୁ ଅର୍ଥାତ୍ କାମୁଡ଼ିବାର ଦୁଇ ତିନି ସପ୍ତାହ ମଧ୍ୟରେ ରୋଗୀକୁ ପାଷ୍ଟର ଚିକିତ୍ସାଳୟକୁ ନେଇଯିବ । ସେଠାରେ ପ୍ରତ୍ୟହ ଗୋଟିଏ ଲେଖାଏଁ ଚଉଦଟି ଇଞ୍ଜେକ୍‌ସନ ଦିଆଯାଏ ଏବଂ ଆଉ ରୋଗ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ରହେନାହିଁ । କସଉଲି ଓ କୁନୁରରେ

ଏହାର ଇଞ୍ଜେକ୍‌ସନ୍ ତିଆରି କରାଯାଏ ଏବଂ ବଡ଼ ବଡ଼ ଡାକ୍ତରଖାନାମାନଙ୍କରେ ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା ହୁଏ ।

ଆଗେ ଓଡ଼ିଶାରେ ଏପରି ଚିକିତ୍ସାଳୟ ନ ଥିଲା । ତେଣୁ ବହୁ ଲୋକ ମୃତ୍ୟୁ ମୁଖରେ ପଡ଼ୁଥିଲେ । ଏବେ କଟକ ବଡ଼ ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ଏ ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା ହେଉଅଛି । ତଦ୍ଦ୍ୱାରା ବହୁତ ଲୋକ ଉପକୃତ ହେଉଅଛନ୍ତି । ଗ୍ରାମର ପ୍ରେସିଡେ଼ଣ୍ଟଙ୍କଠାରୁ ଖଣ୍ଡେ ଚିଠି ନେଇ ଗଲେ ଗରିବ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ବାଟଖର୍ଚ୍ଚ ଓ ଖାଇବା ଖର୍ଚ୍ଚ ମଧ୍ୟ ମିଳେ ।

କୃମିରୋଗ—ନାନାଜାତିର କୃମି ଅଛନ୍ତି । ଏମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଦାଣ୍ଡି କୃମି (Thread worm), ଗୁଜୁଣ୍ଡି ବା ଜିଆ କୃମି(Round worm) ଓ ଅଙ୍କୁଶ କୃମି (Hook worm) ଆମ ଦେଶରେ ବେଶୀ ଦେଖାଯାନ୍ତି । କୃମିଗୁଡ଼ିକର ଡିମ୍ବ ମାଟିରେ ଥାଏ ଏବଂ ଖାଦ୍ୟ ବା ଜଳବାଟେ ପେଟ ଭିତରକୁ ଯାଇ ନାନାପ୍ରକାର କୁଲକ୍ଷଣ ଆରମ୍ଭ କରେ । ରୋଗୀମାନେ ପୋଖରୀ ବା ନଈର ବନ୍ଧରେ ଝାଡ଼ା ଫେରନ୍ତି ଏବଂ ଝାଡ଼ାରେ ଥିବା ଡିମ୍ବଗୁଡ଼ିକ ବର୍ଷାଦିନେ ଧୋଇ ହୋଇ ଆସି ପାଣିରେ ମିଶେ । ସେ ଜଳ ପାନ କଲେ ରୋଗ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । ଅଙ୍କୁଶ କୃମିଗୁଡ଼ିକର ଡିମ୍ବ ମାଟିରେ ରହିଥାନ୍ତି । ସାମାନ୍ୟ ଉତ୍ତାପରେ ଡିମ୍ବ ଫୁଟି ଛୁଆ ବାହାରେ । କୌଣସି ଲୋକ ଖାଲି ଗୋଡ଼ରେ ସେ ବାଟେ ଗଲେ କୃମି ଛୁଆଟି ତାର ମୁହଁରେ ଥିବା ଅଙ୍କୁଶଦ୍ୱାରା ଚର୍ମ ଦେହରେ ଲାଗିଯାଏ । ପରେ ଚର୍ମକୁ ଫୁଟାଇ ରକ୍ତ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରବେଶ କରି ଅନ୍ତନାଳୀ ଭିତରକୁ ଚାଲିଆସେ । ଶିଶୁମାନେ ମାଟି ଖାଇଲାବେଳେ ସମୟ ସମୟରେ କୃମିର ଡିମ୍ବ ମଧ୍ୟ ଖାଇ ଦିଅନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କର ଅଙ୍ଗୁଠିରେ ବଡ଼ ବଡ଼ ନଖ

ଥାଏ, ତହିଁରେ ମାଟି ପ୍ରଭୃତି ମଇଳା ପଦାର୍ଥ ଲାଗି ରହିଥାଏ ଓ ସେଥିରେ କ୍ରିମି ଡିମ୍ବ ମଧ୍ୟ ରହିପାରି ଥାନ୍ତି । ଶିଶୁମାନେ ଏପରି ଆଙ୍ଗୁଠିକୁ ପାଟିରେ ପୂରାଇଲେ ରୋଗ ହୁଏ ।

ସୂତା କ୍ରିମି—ଏମାନେ ଖୁବ୍ ଛୋଟ, ଦେଖିବାକୁ ଧଳା । ମଳଦ୍ୱାର ବାଟେ ପଦାକୁ ବାହାରି ଆସନ୍ତି । କାଶ, ସର୍ଦ୍ଦି, ସର୍ବଦା ମଳଦ୍ୱାର କୁଣ୍ଡାଇ ହେବା ପ୍ରଭୃତି ଲକ୍ଷଣ ଏମାନଙ୍କ ଯୋଗୁଁ ହୋଇଥାଏ ।

ଗୁଞ୍ଜି ବା ଜିଆକ୍ରିମି (Round worm)—ଏମାନେ ୪ ଇଞ୍ଚରୁ ୧୨ ଇଞ୍ଚ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଲମ୍ବ । ପିଲାମାନଙ୍କର ଦୁଃସାଧ୍ୟ ଜ୍ୱର, ପେଟ କାମୁଡ଼ା, ରକ୍ତଶୂନ୍ୟତା ପ୍ରଭୃତି ଖରାପ ଲକ୍ଷଣ ଏମାନଙ୍କ ଯୋଗୁଁ ହୋଇଥାଏ । ଅନେକ ସମୟରେ ହିଁ ଏ କ୍ରିମି ଯୋଗୁଁ ପିଲାମାନେ ମୂର୍ଚ୍ଛା ହୋଇଯାନ୍ତି ।

ଅଙ୍କୁଶ କ୍ରିମି (Hook worm)—ଅନ୍ତ୍ରନାଳୀର ପ୍ରଥମ ଅଂଶରେ (Duodenum) ଏଗୁଡ଼ିକ ଲାଗି ରହି ମନୁଷ୍ୟ ଦେହରୁ ରକ୍ତ ଶୋଷଣ କରନ୍ତି । ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ, ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ, ତରଳ ଝାଡ଼ା, ରକ୍ତ-ଶୂନ୍ୟତା, ଦୁର୍ବଳତା, ଆଳସ୍ୟ ପ୍ରଭୃତି ନାନାପ୍ରକାର ଲକ୍ଷଣ ସୃଷ୍ଟି କରନ୍ତି । ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସା ନ ହେଲେ ରୋଗୀ ମରିଯାଏ ।

ପ୍ରତିଷେଧ—ଦୂଷିତ ଖାଦ୍ୟ ଓ ଦୂଷିତ ଜଳ ବର୍ଜନ କରିବ । ମାଛି ପ୍ରତି ସାବଧାନ ହେବ । ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସ୍ଥାନ ଛଡ଼ା ଗୃହଆଡ଼େ ବିଶେଷତଃ ପାନୀୟ ଜଳଭଣ୍ଡାର ନିକଟରେ ମଳତ୍ୟାଗ କରିବା ଆଦୌ ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଯେଉଁ ସ୍ଥାନରେ ଅଙ୍କୁଶ କ୍ରିମିର ପ୍ରଭାବ ବେଶୀ, ସେଠାର ଲୋକମାନେ ରାସ୍ତା ବା ପଡ଼ିଆକୁ ଖାଲି ଗୋଡ଼ରେ ଯିବେ ନାହିଁ ।

ସପ୍ତମ ଅଧ୍ୟାୟ

ବାସଗୃହ

ସହର ଓ ମଫସଲରେ ଘର ତିଆରି କଲାବେଳେ ଅନେକେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷାର ନିୟମ ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦିଅନ୍ତି ନାହିଁ । ବହୁ ଅର୍ଥ ଖର୍ଚ୍ଚ କରି ମଧ୍ୟ ସେଗୁଡ଼ିକ ବାସୋପଯୋଗୀ ହୁଏନାହିଁ ଏବଂ ନାନା-ରୋଗର ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ । ସହରର ବସାଘରଗୁଡ଼ିକ ନିତାନ୍ତ ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର । ବାୟୁ ଓ ଆଲୋକ ଲାଗି କୌଣସି ବ୍ୟବସ୍ଥା ନ ଥାଏ । ବାସଗୃହ ନିର୍ମାଣ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ନିମ୍ନଲିଖିତ ବିଷୟଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦେବାକୁ ହେବ ।

(୧) ଯେଉଁ ସ୍ଥାନରେ ପାଣି ସହଜରେ ଦୂରକୁ ଗଡ଼ିଯିବ, ସେପରି ମୃତ୍ତିକାରେ ଘର କରିବ । ବର୍ଷାଦିନେ ଘରଗୁଡ଼ିକ ଯେପରି ସନ୍ତସନ୍ତିଆ ନ ହେବ ସେଥିଲାଗି ଘରର ମୂଳଦୁଆ ଉଚ୍ଚ କରିବାକୁ ହେବ । କୁଟା,ମଇଳା ବା ଆବର୍ଜନାଦ୍ୱାରା ପୋତା ହୋଇଥିବା ଜମିରେ ଘର କରିବ ନାହିଁ । (୨) ଘର ନିକଟରେ ଜୋର, ପୋଖରୀ, ଧାନକ୍ଷେତ, ଶ୍ମଶାନ ପ୍ରଭୃତି ରହିବ ନାହିଁ । ଗୃହପାଖରେ ବାଉଁଶ ବଣ, ତୋଟା ବା ବଡ଼ ବଡ଼ ଗଛ କାଟୁ ରହିବ ନାହିଁ । ଘର ଗୃହ ପାଖରେ ତୁଳସୀ ଗଛ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଫୁଲ ଗଛ ରଖିଲେ ଗୃହଟିର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ବଢ଼େ, ସର୍ବଦା ଶୀତଳ ଓ ବିଶୁଦ୍ଧ ବାୟୁ ମିଳେ ଏବଂ ସୂର୍ଯ୍ୟ କିରଣ ଆସିବାରେ ବାଧା ପଡ଼େ ନାହିଁ । (୩) ଗୁହାଳ, ପାଇଖାନା, ଖତଗଦା ପ୍ରଭୃତି ଉତ୍ତର ବା ପଶ୍ଚିମ ଦିଗରେ ଦୂରବର୍ତ୍ତୀ ସ୍ଥାନରେ ରହିବ । (୪) ଘରଗୁଡ଼ିକ ଦକ୍ଷିଣ ମୁହାଁ ହେବ ଓ ଆଲୋକ, ବାୟୁ ଗମନର ଯଥେଷ୍ଟ ସୁବିଧା ରହିବ । (୫) ଘରର

ମଇଳା, ଗାଧୋଇବା ପାଣି, ରୋଷେଇ ଘର ପାଣି ପ୍ରଭୃତି ଦୂରକୁ ଗ୍ଲଲ୍ ଯିବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା ଥିବ ।

ଶୋଇବା ଘର—ବିଶୁଦ୍ଧ ବାୟୁ ଯିବା ଆସିବା କରୁଥିବା କୋଠରୀକୁ ଶୋଇବା ଘରରୂପେ ବାଛିବାକୁ ହେବ । ସେଥିରେ ସାମନାସାମନି ଝରକା ରହିବ, ଯେପରି କି ବାୟୁ ଚଳାଚଳରେ ଆଦୌ ବାଧା ନ ପଡ଼ିବ । ସେ ଘରେ ବେଶୀ ଜିନିଷ ରହିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ; ତଦ୍ଦ୍ୱାରା ଘର ଭିତରୁ ମଇଳାଗୁଡ଼ିକ ସହଜରେ ସଫା କରହୁଏ ଓ ମଶା, ବେଙ୍ଗ ପ୍ରଭୃତି ବାସ କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଘରଟି ସନ୍ତସନ୍ତିଆ ହେଲେ ସର୍ଦ୍ଦି ଜ୍ୱର ପ୍ରଭୃତି ରୋଗ ହେବ । କୋଠାଘର ହୋଇଥିଲେ ବର୍ଷକୁ ଥରେ ଚୂନ ଲିପିଦେବ । ମାଟିଘର ହୋଇଥିଲେ ବର୍ଷକୁ ଦୁଇଥର ବାଲିମାଟି ଲିପିଦେବ । ଗୋବର ଲିପିବାଦ୍ୱାରା ଘର ଭିତର ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ହୁଏ ଓ ବହୁତ ଜୀବାଣୁ, ମାଛି ପ୍ରଭୃତି ପ୍ରବେଶ କରନ୍ତି । ଘର ଚଟାଣରୁ ସାମାନ୍ୟ ମାଟି ଖୋଳିନେଇ ପୁଣି ନୂଆ ମାଟି ଦେଇ ଲିପିଦେଲେ ଯଥେଷ୍ଟ ଉପକାର ମିଳେ । ଘରର କାନ୍ଥଗୁଡ଼ିକ ୧୫ ଇଞ୍ଚ ହେବ । ଶୋଇବା ଘର ଭିତରେ ଡିବି ବା ଲଣ୍ଠନ ବେଶୀ ସମୟ ଜଳିବା ଠିକ୍ ନୁହେଁ, ତଦ୍ଦ୍ୱାରା ଘରଟି ମଇଳା ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ବାୟୁ ମଧ୍ୟ ଦୂଷିତ ହୁଏ । ଯେଉଁଠାରେ ବିଜୁଳିବତୀର ସୁବିଧା ଅଛି ସେଠାରେ ଏ ସବୁରୁ ନିସ୍ତାର ମିଳେ । ଗ୍ରୀଷ୍ମଦିନେ ଝରକାଗୁଡ଼ିକରେ ବେଣାଚେର ପରଦା ଦେଇ ତହିଁରେ ପାଣି ଛିଞ୍ଚିଲେ ଘରଟି ଥଣ୍ଡା ରହେ । ଘରର ଦୁଇ ପାଖରେ ବାରଣ୍ଡା ରହିଲେ ଘର ଭିତର ଥଣ୍ଡା ରହେ । ଘରର ଉଚ୍ଚତା ନଅ ଫୁଟରୁ ବେଶୀ ହେବା ଉଚିତ ।

ରୋଷାଇ ଘର—ଏହା , ଶୋଇବା ଘରଠାରୁ ବହୁତ ଦୂରରେ ହେବା ଉଚିତ, ଯେପରି କି ଧୂଆଁ ପ୍ରଭୃତି ଶୋଇବା ଘର

ଚୁଲିଯିବ । ପିଲାମାନେ ଏ ନର୍ଦ୍ଦମାକୁ ଯେପରି ପାଇଖାନାରେ ପରିଣତ ନ କରନ୍ତି ସେଥିପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦେବ । ଘରର ମଇଳା-ଗୁଡ଼ିକ ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରେ ଜମା କରି ପରେ ଦୂରକୁ ନେଇଯିବ ।

କୂଅ—ପ୍ରତ୍ୟେକ ଗୃହସ୍ଥର ନିଜର ବ୍ୟବହାର ଲାଗି ଗୋଟିଏ କୂଅ ରଖିବା ଉଚିତ୍ୱ । ତାହା ନିକଟରେ କୌଣସି ପାଇଖାନା ବା ନର୍ଦ୍ଦମା ରହିବ ନାହିଁ । ଯେଉଁଠାରେ ବହୁଲୋକ ଗୋଟିଏ କୂଅରୁ ଜଳ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି ସେଠାରେ ବିଶେଷ ବନ୍ଦୋବସ୍ତ କରିବାକୁ ହେବ । ଏ ସବୁ ବିଷୟ ପୂର୍ବେ ବର୍ଣ୍ଣିତ ହୋଇଅଛି ।

ବଗିଚା ଓ ଖେଳପଡ଼ିଆ— ସହରମାନଙ୍କରେ ଘର କରିବାର ସ୍ଥାନ ଖୁବ୍ କମ୍ ମିଳେ । ତେଣୁ ବଗିଚା ବା ଖେଳ-ପଡ଼ିଆର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରି ହୁଏନାହିଁ । ସେଥିଲାଗି ଦୁଇ ତିନୋଟି ବଜାରରେ ଗୋଟିଏ ଲେଖାଏଁ ବଗିଚା (Park) ରହିଲେ ସେଥିରେ ପିଲାମାନେ ଖେଳି ବୁଲନ୍ତି ଓ ବିଶୁଦ୍ଧ ବାୟୁ ମଧ୍ୟ ସେବନ କରନ୍ତି । ମଫସଲରେ ଜାଗାର ଅଭାବ ବେଶୀ ନ ଥାଏ । ତେଣୁ ଘର ପାଖରେ ବଗିଚା ଖଣ୍ଡେ କରି ସାମାନ୍ୟ କିଛି ଫୁଲ ଫଳ ଗଛ ଲଗାଇଲେ ବହୁତ ଉପକାର ମିଳେ ।

ଗୁହାଳ—ଘରଠାରୁ ଦୂରରେ ଶୁଖିଲା ଓ ଉଚ୍ଚ ସ୍ଥାନରେ ଗୁହାଳ ତିଆରି କରିବ । ଆମ୍ଭେମାନେ ଗୋରୁ ପ୍ରତି ଆଦୌ ଦୃଷ୍ଟି ଦେଉନାହିଁ; ତେଣୁ ସେଗୁଡ଼ିକ ଦୁର୍ବଳ ଓ ରୋଗା ହୋଇ ଅଳ୍ପ ଦୁଧ ଦିଅନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କର ବାୟୁ ଓ ସୂର୍ଯ୍ୟାଲୋକ ମଧ୍ୟ ଦରକାର । ଗୁହାଳି ଭିତରଟି ଦୁଇପାଖରୁ ଉଚ୍ଚ କରି ମଝିରେ ଖାଲୁଆ ନାଳଟିଏ କରିଦେଲେ ମୂତଗୁଡ଼ିକ ସେହିବାଟେ ବାହାରି ଯାଏ । ପ୍ରତ୍ୟହ ଦୁଇଥର ଗୁହାଳଟିକୁ ସଫା କରିବାକୁ ହେବ ।

ଅଷ୍ଟମ ଅଧ୍ୟାୟ

ଗ୍ରାମର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ (Village Sanitation)

ସହରମାନଙ୍କରେ ମ୍ୟୁନିସିପାଲିଟି ବା ୟୁନିୟନ୍ ରହି ଗୃହ ନିର୍ମାଣ, ରାସ୍ତା ପରିଷ୍କାର ଓ ମଇଳା ପରିଷ୍କାର ପ୍ରଭୃତି ବିଷୟରେ ଯଥେଷ୍ଟ ଯତ୍ନ ନିଅନ୍ତି ଓ ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଦୁରବସ୍ଥା ସମୟରେ ସହରବାସୀଙ୍କୁ ଯଥେଷ୍ଟ ସାହାଯ୍ୟ ଦିଅନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଆମ ଦେଶର ଗ୍ରାମମାନଙ୍କରେ ଏ ସବୁ ଦିଗରେ କୌଣସି ସୁବିଧା ନାହିଁ । ସେଠାର ଗୃହ, ରାସ୍ତା, କୂପ ପ୍ରଭୃତିର କୌଣସି ଯତ୍ନ ନିଆଯାଏ ନାହିଁ, କାରଣ ସେଠାର ଅଧିବାସୀମାନେ ଏସବୁ ବିଷୟରେ ଅଜ୍ଞ ଓ ସେମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ସହାନୁଭୂତି ମଧ୍ୟ ଯଥେଷ୍ଟ ଅଳ୍ପ । କୌଣସି ଗ୍ରାମରେ ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ ଆରମ୍ଭ ହେଲେ ତାହାର ବିହିତ ପ୍ରତିକାର ହେବାକୁ ଅନେକ ସମୟ ଲାଗିଯାଏ; ଏପରି କି ରୋଗ ଶେଷ ହେଲା ବେଳକୁ ସାହାଯ୍ୟ ଯାଇଁ ପହଞ୍ଚେ । ଏହିସବୁ କାରଣରୁ ପ୍ରତିବର୍ଷ କେବଳ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଜ୍ଞାନ ଓ ଚିକିତ୍ସା ଅଭାବରୁ ଶତ ଶତ ଲୋକ ମୃତ୍ୟୁ ମୁଖରେ ପଡ଼ୁଅଛନ୍ତି । ସେମାନେ ଯେ ବଞ୍ଚି ରହିଛନ୍ତି ତାହା କେବଳ ଉନ୍ମୁକ୍ତ ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ, ପ୍ରଚୁର ବାୟୁ, ପ୍ରାକୃତିକ ଖାଦ୍ୟ ଓ ପରିମିତ ପରିଶ୍ରମ ଯୋଗୁଁ ।

ଆଜିକାଲି ଗ୍ରାମ ସଂଗଠନ ପ୍ରତି ଶିକ୍ଷିତ ସମାଜର ଦୃଷ୍ଟି କ୍ରମେ ଆକୃଷ୍ଟ ହେଉଅଛି । ତଦ୍ଦ୍ୱାରା ସମସ୍ତ ଦେଶ ଓ ଜନସାଧାରଣଙ୍କର ଯଥେଷ୍ଟ ମଙ୍ଗଳ ହେବ, ଏଥିରେ ସନ୍ଦେହ ନାହିଁ । ଗୋଟିଏ ଆଦର୍ଶ ଗ୍ରାମ ଗଠନ କରିବାକୁ ନିମ୍ନଲିଖିତ ବିଷୟ ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦେବାକୁ ହେବ ।

୧ । ଶିକ୍ଷାର ଉନ୍ନତି—ଗ୍ରାମବାସୀମାନେ ସାଧାରଣତଃ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଅଜ୍ଞ । ତେଣୁ ପୂର୍ବ ପ୍ରଚଳିତ ପ୍ରଥା ଅନୁସାରେ ସେମାନେ ଜୀବନ ଯାପନ କରନ୍ତି । ଯେଉଁ ଆଧୁନିକ ଯୁବକମାନେ ସହରରେ ରହି ନାନା ବିଷୟରେ ଜ୍ଞାନ ଅର୍ଜନ କରୁଅଛନ୍ତି ସେମାନଙ୍କର ପ୍ରଧାନ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ଯେ ସେମାନେ ନିଜ ନିଜ ଗ୍ରାମରେ ରହି ଜ୍ଞାନର ଚର୍ଚ୍ଚାଦ୍ୱାରା ଗ୍ରାମବାସୀମାନଙ୍କୁ ଉନ୍ନତି ପଥକୁ ଆଣିବେ । ସେମାନଙ୍କୁ କହିବାକୁ ହେବ ଯେ ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗଗୁଡ଼ିକ ଜୀବାଣୁ-ମାନଙ୍କଦ୍ୱାରା ହୁଏ ଏବଂ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ପ୍ରତିରୋଧ ମଧ୍ୟ କରାଯାଇ ପାରେ । କୌଣସି ଦେବଦେବୀର କୋପ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଏହା ହୁଏ-ନାହିଁ । ବାୟୁ, ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ, ଜଳ ପ୍ରଭୃତି ବିଷୟରେ ସେମାନଙ୍କୁ କିଛି କିଛି ଶିକ୍ଷା ଦେବାକୁ ହେବ । ମଧ୍ୟ ମଧ୍ୟ ସଭା ସମିତିରେ ଏସବୁ ବିଷୟରେ ବକ୍ତୃତା ଦେଇ ସେମାନଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟି ଆକର୍ଷଣ କଲେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟୋନ୍ନତି ଅଳ୍ପେ ଅଳ୍ପେ ହୋଇଯାଏ । ସାଧାରଣ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବିଭାଗ ମଧ୍ୟ ଏଥିରେ ଯଥେଷ୍ଟ ସାହାଯ୍ୟ କରିବେ ।

୨ । ବାସଗୃହର ଉନ୍ନତି— ବାସଗୃହ ବିଷୟ ପୂର୍ବରୁ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଅଛି । ସାଧାରଣ ସହାନୁଭୂତି ଅଭାବରୁ ଯେପରି ବାୟୁ ଚଳାଚଳ ଓ ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ ଆସିବାରେ ବାଧା ନ ପଡ଼େ ସେ ବିଷୟରେ ସମସ୍ତଙ୍କର ଦୃଷ୍ଟି ଆକର୍ଷଣ କରାଯିବ । ଗୋରୁ ଗୁହାଳ-ଗୁଡ଼ିକୁ ବାସଗୃହଠାରୁ ବହୁତ ଦୂରରେ ରଖିବ । ରୋଷାଇଘର ଶୋଇବାଘରଠାରୁ ବହୁତ ଦୂରରେ ରଖିବ । ଗ୍ରାମର ଦକ୍ଷିଣ ଓ ପୂର୍ବ ଦିଗରେ ଶ୍ମଶାନ, ଡୋବା, ବାଉଁଶବଣି, ଗୁହପଡ଼ିଆ, ନର୍ଦ୍ଦମା ପ୍ରଭୃତି ରହିବାଦ୍ୱାରା ବିଶୁଦ୍ଧ ବାୟୁ ସେବନ କରିବାରେ ବାଧାପଡ଼େ ।

୩ । ଗ୍ରାମର ମଇଳା ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି— ଗ୍ରାମମାନଙ୍କରେ ପାଇଖାନାର ବନ୍ଦୋବସ୍ତ ନ ଥାଏ । ଲୋକମାନେ ରାସ୍ତାକଡ଼,

ନଈକୂଳ, ପୋଖରୀବନ୍ଧ ବା ପଡ଼ିଆରେ ମଳତ୍ୟାଗ କରନ୍ତି । ତଦ୍ଦ୍ୱାରା ନାନାପ୍ରକାର ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ ବ୍ୟାପେ । ପିଲାମାନେ ମଧ୍ୟ ଅଗଣା, ନଳାମୁହଁ ଯେଉଁଠି ଇଚ୍ଛା ସେଠି ଝାଡ଼ା ଫେରନ୍ତି । ସେଥିପ୍ରତି କେହି ଦୃଷ୍ଟି ଦିଅନ୍ତି ନାହିଁ । ଝାଡ଼ା ଫେରି ଅଧି ପୋଖରୀ ବା ନଈରେ ଶୌଚକାର୍ଯ୍ୟ କରନ୍ତି । ଏ ସବୁ ଯୋଗୁଁ ଗ୍ରାମରେ ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗଗୁଡ଼ିକ ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ଦେଖାଯାଏ । ଗ୍ରାମର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଗୃହସ୍ଥ ଯଦି ନିଜର ବ୍ୟବହାର ଲାଗି ଗୋଟିଏ ପାଇଖାନା ତିଆରି କରନ୍ତି ତେବେ ଏସବୁ ଅସୁବିଧା ଦୂର ହୋଇପାରିବ । ସାଧାରଣ ପାଇଖାନା ତିଆରି କରିବା ଅବଶ୍ୟ ବହୁ ଖର୍ଚ୍ଚ ଓ ତାକୁ ପରିଷ୍କାର ରଖିବା ଲାଗି ମେହେନ୍ତରର ଅଭାବ । ତେଣୁ ଗାତ ପାଇଖାନା (Bored hole latrine) ବା ନାଳୀ ପାଇଖାନା (Trench latrine) ତିଆରି କରାଯାଇ ପାରେ ।

ଘରର ଅଳିଆ, ଗୁହାଳ ଗୋବର ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସଢ଼ା ଜିନିଷ ଘର ନିକଟରେ ଜମା ନ କରି ଦୂରରେ ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ ଖୋଳା ଗାତ ଭିତରେ ଜମା କରିବାକୁ ହେବ ଏବଂ ତାହା ଉପରେ ମାଟି ଘୋଡ଼ାଇ ଦେଲେ ସେଗୁଡ଼ିକ ଖତ ହୋଇ ଫସଲର ଉନ୍ନତି କରିବ । ସ୍ଥାନେ ସ୍ଥାନେ ଏସବୁକୁ ପୋଡ଼ିଦେବାର ମଧ୍ୟ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯାଏ ।

ନର୍ଦ୍ଦମା—ଗୃହର ନର୍ଦ୍ଦମାଗୁଡ଼ିକର ଜଳ ଯେପରି କୂଅ ନିକଟରେ ଜମା ନ ହୁଏ ବା ପୋଖରୀରେ ନ ପଡ଼େ ସେଥିପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦେବ । ବାସଗୃହଠାରୁ ସେଗୁଡ଼ିକ ବହୁତ ଦୂରରେ ରହିବ ।

ଶ୍ମଶାନ—ଗ୍ରାମଠାରୁ ବହୁଦୂର ଓ ପଶ୍ଚିମ ଦିଗରେ ଶବ ସଂସ୍କାରର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିଯିବ । ଗୋରୁଗାଈ ମରିଗଲେ ତାକୁ

ଫୋପାଡ଼ି ଦେଇ ଆସିବାଦ୍ୱାରା ଗୁହଆଡ଼ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ହୁଏ ଓ କୁକୁର ବିଲୁଆ ସେସବୁରୁ ଖଣ୍ଡେ ଖଣ୍ଡେ ଆଣି ଗ୍ରାମର ଗୁହଆଡ଼େ ଅପରିଷ୍କାର କରନ୍ତି । ସେଥିଲାଗି ସୁବିଧାନୁସାରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶବକୁ ପୋଡ଼ି ବା ପୋତି ଦେବାକୁ ହେବ ।

୪ । ବିଶୁଦ୍ଧ ଜଳର ବ୍ୟବସ୍ଥା—ଆଦର୍ଶ କୂପ, ଆଦର୍ଶ ପୋଖରୀ, ବିଶୁଦ୍ଧ ଜଳ, ଜଳଜାତ ରୋଗ ପ୍ରଭୃତି ବିଷୟରେ ଆଗରୁ କୁହା ଯାଇଅଛି । ସେସବୁ ବିଷୟ ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦେଲେ ବିଶୁଦ୍ଧ ଜଳର ଅଭାବ ହୁଏନାହିଁ । ଗ୍ରାମବାସୀମାନେ ସମସ୍ତେ ମିଶି ଗୋଟିଏ ନଳକୂପ ବା ଆଦର୍ଶ କୂପ ତିଆରି କଲେ ସମସ୍ତ ଅସୁବିଧା ଦୂର ହୋଇପାରିବ ।

୫ । ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗର ପ୍ରତିଷେଧ—ଏ ବିଷୟରେ ଗ୍ରାମବାସୀମାନଙ୍କର କିଛି କିଛି ଜାଣିବା ଉଚିତ । ସେଥିଲାଗି ଗ୍ରାମର ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ଶିକ୍ଷା ଦିଆଯାଏ । କିନ୍ତୁ ତାହା କେବଳ ସେହି ଶିକ୍ଷାରେହିଁ ଶେଷ ହୁଏ । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଅବନତି ଲାଗି କେବଳ ଯେ ଆର୍ଥିକ ଦୁରବସ୍ଥା ଦାୟୀ, ତାହା ନୁହେଁ । ଲୋକମାନଙ୍କର ଉଦାସୀନତା, ଚେଷ୍ଟାର ଅଭାବ, ଅନ୍ୟପ୍ରତି ସହାନୁଭୂତିର ଅଭାବ ଓ ଆଳସ୍ୟ ବହୁପରିମାଣରେ ଦାୟୀ ।

ବଣଜଙ୍ଗଲ ସଫା କରିବା, ଅନାବଶ୍ୟକ ଜଳାଶୟ ପୋତିଦେବା, ମଶା, ମାଛିମାନଙ୍କୁ ଦୂର କରିବା, ଗ୍ରାମର କୂଅ ପୋଖରୀ ପରିଷ୍କାର ରଖିବା ପ୍ରଭୃତି ଯେତେଗୁଡ଼ିଏ ପ୍ରତିଷେଧର ନିୟମ ଆଗରୁ ବର୍ଣ୍ଣିତ ହୋଇଅଛି ସେଗୁଡ଼ିକୁ କେବଳ ବହିରେ ନ ପଢ଼ି, କାର୍ଯ୍ୟରେ ପରିଣତ କରାଗଲେ ଯଥେଷ୍ଟ ଉପକାର ହୁଅନ୍ତା ।

ଗ୍ରାମର ଅଧିବାସୀମାନେ ସାଧାରଣତଃ ଗରିବ । ଗ୍ରାମରେ ଚିକିତ୍ସାର ବନ୍ଦୋବସ୍ତ ନ ଥାଏ । ତେଣୁ ସେମାନଙ୍କର ଚିକିତ୍ସା ଲାଗି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବିଭାଗ ଯଦି ମଝେ ମଝେ ଔଷଧ ପଠାଇ ଚିକିତ୍ସା କରନ୍ତେ ତେବେ ଅଶେଷ ଉପକାର ସାଧିତ ହୁଅନ୍ତା ।

ଦଶ ବାର ଗୋଟି ଗ୍ରାମ ମିଶି ଗୋଟିଏ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକେନ୍ଦ୍ର ଗଢ଼ି ସେଠାରେ ଜଣେ ଚିକିତ୍ସକ, ଜଣେ ଧାଈ ଓ ଜଣେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପରିଦର୍ଶକ ରଖାଗଲେ ଗ୍ରାମବାସୀମାନଙ୍କର ଯଥେଷ୍ଟ ଉପକାର ହୁଅନ୍ତା । ଦେଶର ଆର୍ଥିକ ଅବସ୍ଥାର ଉନ୍ନତି ହେଲେ କିମ୍ବା ଲୋକମାନଙ୍କର ଏଥିପ୍ରତି ଚେଷ୍ଟା ହେଲେ ଏ ସବୁ ଅନାୟାସରେ କାର୍ଯ୍ୟରେ ପରିଣତ ହେବ ।

୬ । ମେଳା ମହୋତ୍ସବରେ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ—ଭାରତର ନାନା-ସ୍ଥାନରେ ବଡ଼ ବଡ଼ ମେଳା ହୁଏ । ସେଥିରେ ସାଧାରଣଙ୍କର ଅଜ୍ଞତା ହେତୁଁ ନାନାପ୍ରକାର ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ ବ୍ୟାପିଯାଏ । ଯେଉଁମାନେ ସେଠାକୁ ଯିବେ ସେମାନେ ଖାଦ୍ୟ ଓ ଜଳ ପ୍ରତି ବିଶେଷ ଦୃଷ୍ଟି ଦେବେ । ଯେଉଁ ଗ୍ରାମରେ ମେଳା ବା ମହୋତ୍ସବ ହେବ ସେ ଗ୍ରାମର ଲୋକମାନେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବିଷୟରେ ଯତ୍ନ ଦେବେ । ତଦ୍ୱାରା ନିଜର ଓ ଅନ୍ୟ ଗ୍ରାମର ଲୋକମାନଙ୍କର ଜୀବନ ରକ୍ଷା ହେବ ।

ସ ମା ପ୍ତ

Model Questions.

1 What are the constituents of air of a town like Cuttack ? How the quantity of Co_2 is controlled in the air ?

2 Name the natural agents of purification of air ? What are the evil effects of impure air or the diseases caused by impure air ?

3 What do you understand by ventilation ? Name the natural agents of ventilation.

4 Describe an ideal well. What are the diseases caused by drinking impure water ? How will you purify your drinking water ?

5 What do you understand by balanced diet ? Give a short list of the diet which you will prescribe for a student of 16 years.

6 Write notes on—Protein, Vitamins, Minerals, Adulteraion of food stuffs, Preservation of food.

7 Write an essay about personal cleanliness.

8 Write a short history about the life of a mosquito or a fly. Whta diseases are carried by them ? What preventions will you take against them ?

9 Draw a detailed programme to fight against an *infectious disease in a town.*

10 How will you disinfect the following:—

(i) Your hands after attending a cholera patient.

(ii) A room inhebited by a small-pox patient,

(iii) The utensils used by a T. B. patient.

(iv) Your well during cholera season.

11 Name the disease carried by air. How will you prevent small pox and T. B. ?

12 What are the diseases carried by water and food ? How will you prevent cholera ?

13 How is malaria caused ? What prevention will you take against it.

14 Why leprosy is so ?

15 Describe with the help of a diagram:—
'An Ideal House'.

ବ୍ରହ୍ମପୁର ଷ୍ଟୋର୍ ପ୍ରେସ୍‌ରେ ଶ୍ରୀ ଦାମୋଦର ରଥଙ୍କଦ୍ୱାରା ମୁଦ୍ରିତ ।

25 JUL 51